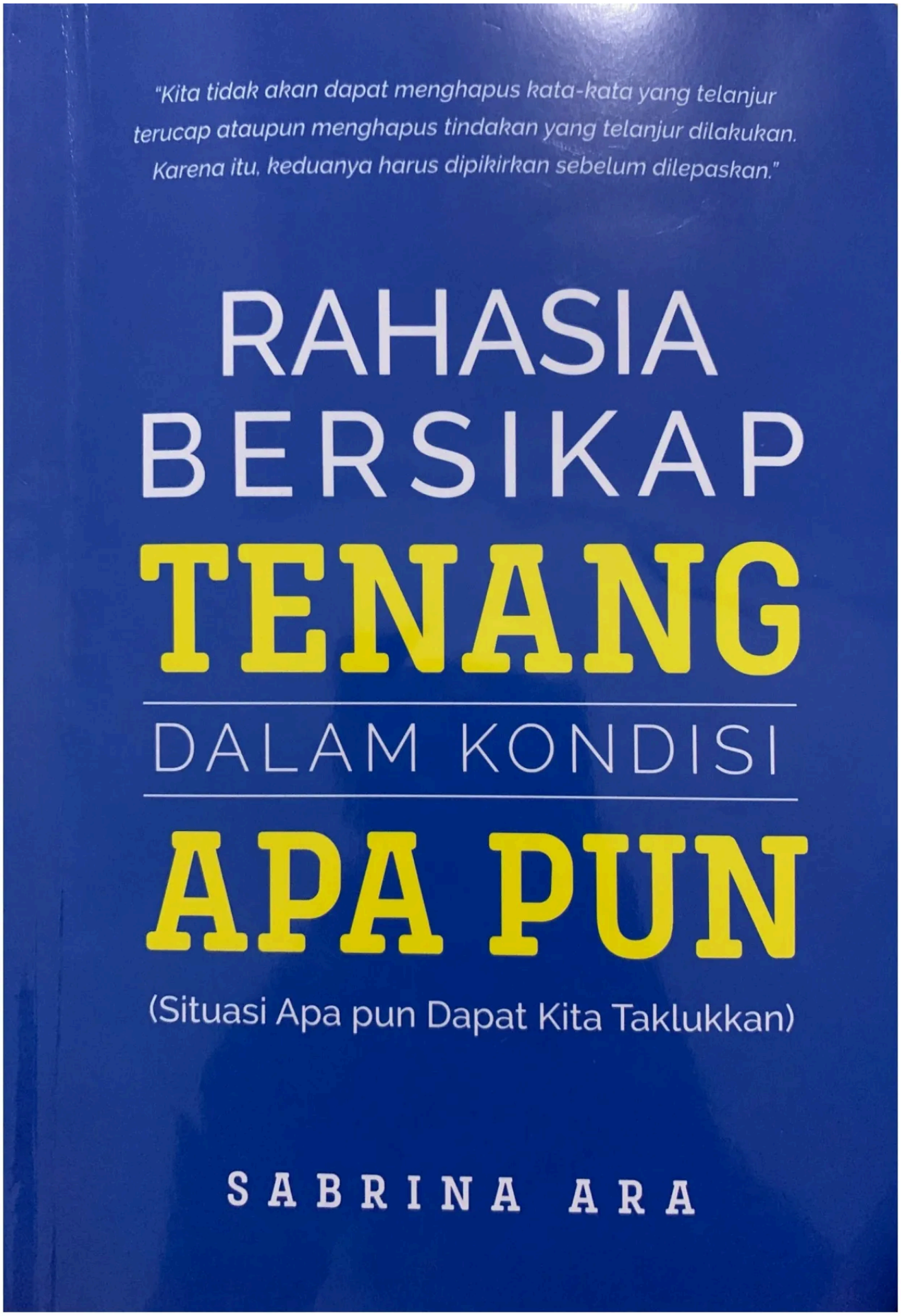


Powered by CamScanner

RAHASIA BERSIKAP TENANG DALAM KONDISI APA PUN

Sabrina Ara

Syalmahat Publishing

Powered by CamScanner

Rahasia Bersikap Tenang dalam Kondisi Apa pun

(Situasi Apa pun Dapat Kita Taklukkan)

Penulis : Sabrina Ara
Editor : Feresa Ray
Layout : Syalmahat Studio
Cover : Syalmahat Studio

Diterbitkan oleh:

Syalmahat Publishing

SYALMAHAT PUBLISHING
Jl.Teratai timur raya Sendangmulyo-Semarang
vi + 122 halaman 14 x 20 cm
Cetakan Ke viii, 2022
ISBN: 978-623-9137-85-4

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang Hak Cipta
Dilarang memperbanyak atau mengutip isi buku ini
Tanpa izin tertulis dari pihak penerbit.
(All right is reserved)

Powered by CamScanner

Kata Pengantar

Kehidupan adalah rantai masalah sambung menyambung hingga dunia berakhir. Tidak ada manusia tanpa masalah selama ia bernapas. Kehadiran masalah justru menghubungkan manusia satu dengan yang lain, mempertemukan kebutuhan dengan si pencari, mengeratkan yang lepas kepada yang memiliki. Masalah hadir sebagai ujian yang bisa jadi membawa perubahan nasib, entah baik atau buruk. Semua tergantung bagaimana kita menyikapi masalah tersebut.

Berangkat dari masalah yang tidak mungkin luput dari hidup, buku ini hadir untuk menawarkan harapan baik. Harapan harus dikibarkan sebagai penunjuk jalan agar kita tidak tersesat pada alamat salah. Harapan baik, perubahan terjadi ketika Anda dapat menghadapi masalah dengan tenang.

Bersikap tenang menghadapi masalah akan berdampak baik pada kehidupan Anda. Karena itulah buku ini dikemas, mengupas tuntas 7 kunci bersikap tenang ketika menghadapi kondisi apa pun. Harapannya, buku ini dapat membantu Anda mengembangkan diri.

Powered by CamScanner

Namun demikian, penulis sadar betul jika tidak ada yang sempurna dalam hidup ini, termasuk buku yang Anda pegang sekarang. Karena itulah, jika ada kesalahan tidak diharapkan, penulis meminta maaf sebesar-besarnya. Penulis juga tidak menolak kritik dan saran. Jika Anda menjumpai hal-hal perlu disampaikan untuk perbaikan, penulis sangat terbuka untuk itu. Silakan hubungi kontak penerbit untuk menyampaikan pesan Anda kepada penulis.

Salam

Powered by CamScanner

Daftar Isi

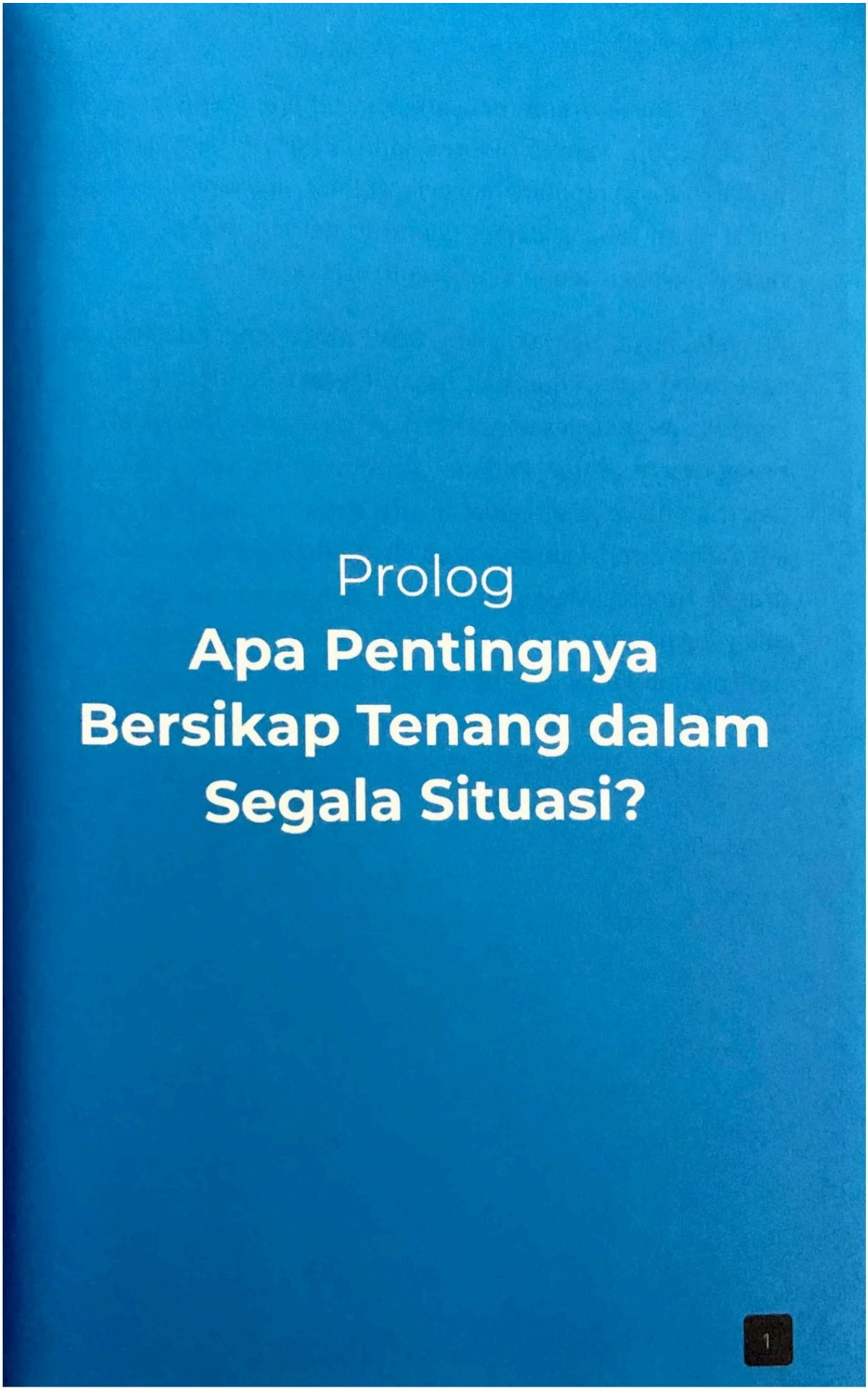
Kata Pengantar iii
Daftar Isi v

Prolog
Apa Pentingnya Bersikap Tenang dalam Segala Situasi? 1

Bab 1 **Kenali Siapa Diri Anda** 5
Bab 2 **Perkuat Potensi Diri** 21
Bab 3 **Masalah Pasti Datang, Jangan Tegang!** 33
Bab 4 **Pegang Erat Tali Kendali Anda** 47
Bab 5 **Singkirkan Pikiran Negatif!** 61
Bab 6 **Ubah Tekanan jadi Tantangan** 83
Bab 7 **Buat Keputusan Bijak** 101

Penutup 113
Daftar Pustaka 116
Profil Penulis 119

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

Banyak orang menyarankan tenang menghadapi hidup. Karena hidup sejatinya hanya menyelesaikan masalah demi masalah. Namun apakah mudah memiliki sikap tenang dalam gemuruh gelisah dan pikiran runyam? Jawaban setiap orang tentu saja tidak sama.

Kenyataannya, banyak orang tidak bisa mengendalikan diri saat menghadapi masalah besar. Mereka cenderung hilang kendali, tergesa-gesa meledakkan diri, atau menyalahkan orang-orang sekitar. Padahal, keputusan itu sama sekali tidak membawa jalan keluar. Justru dapat menjadikan masalah makin rumit. Lalu apa sikap ideal yang disarankan banyak orang? Tenang. Meskipun tidak mudah, bukan berarti tidak ada yang mampu. Anda adalah satu istimewa yang akan berhasil memiliki sikap tenang dalam menghadapi segala situasi. Karena itulah, Anda harus tahu pentingnya bersikap tenang.

1. Sikap tenang memberi kedamaian. Mengambil sikap tenang ketika masalah datang membuat suasana di sekitar tetap kondusif. Berbeda ketika meledak, suasana yang dihasilkan pun memanas dan merenggut kedamaian diri.

2. Sikap tenang membuat lebih berkonsentrasi. Saat menghadapi situasi buruk, ketenangan dapat menjaga konsentrasi tetap stabil. Konsentrasi ini sangat dibutuhkan untuk dapat mengambil keputusan tepat, apalagi jika dibutuhkan dalam waktu cepat.

Powered by CamScanner

3. Sikap tenang mengesankan Anda sebagai pribadi positif. Ketenangan yang Anda miliki dapat menjadi cermin pikiran. Orang dengan kepribadian positif, biasanya memiliki ketenangan bersikap karena tidak ada pikiran negatif memproduksi kecemasan dan praduga buruk.

4. Sikap tenang memperkecil tekanan diri Anda. Bersikap tenang membuat lebih relaks. Hal ini memengaruhi besar kecilnya tekanan yang diterima. Makin tenang, akan lebih kuat mengendalikan diri tidak merasa tertekan.

5. Sikap tenang membuat rasa panik pergi. Ketika dapat bersikap tenang dalam menghadapi situasi apa pun, kita akan terhindar dari rasa panik. Karena kepanikan muncul akibat diri tidak terkendali.

6. Sikap tenang ketika menghadapi suatu masalah, menghindarkan kita dari sikap ceroboh merugikan. Berbeda jika Anda memilih bereaksi sebaliknya. Reaksi negatif akan berdampak buruk pada situasi yang juga buruk. Pasalnya, ketika tidak dapat menguasai diri, kita bisa saja tergesa-gesa mengambil sikap salah, yang justru dapat menghadirkan penyesalan.

7. Sikap tenang dapat menjadi kekuatan bagi menghadapi masalah. Pasalnya, musuh yang kita hadapi tidak dapat

Powered by CamScanner

membaca kelemahan dan kelebihan dari cara kita bereaksi. Dengan begitu, senjata kita aman tersembunyi.

8. Sikap tenang berefek baik pada kesehatan. Menjaga diri kita dari emosi meluap-luap, emosi tidak terkendali yang akan mengganggu kesehatan fisik dan mental. Karena itulah pilihan bersikap tenang dapat berefek baik bagi kesehatan.

9. Sikap tenang memengaruhi daya ingat. Bersikap tenang menghadapi masalah membuat emosi tetap stabil. Ketika pikiran stabil, daya ingat akan lebih tajam dibanding mereka yang memilih buyar karena emosi.

10. Sikap tenang membangun rasa percaya diri. Ketika mampu bersikap tenang, semua hal ada dalam kendali kita. Dengan begitu, kita menjadi lebih percaya diri mengambil keputusan.

11. Sikap tenang membawa keseimbangan energi. Sikap tenang yang kita bawa, akan membangun keseimbangan energi di sekitar. Demikianlah kebaikan-kebaikan yang bisa kita tambang dari sikap tenang menghadapi kondisi apa pun.

Powered by CamScanner

Bab 1

Kenali Siapa Diri Anda

Powered by CamScanner

"Dengan mengenal baik diri sendiri,
Anda membuka pintu masuk tepat."

Sebagai makhluk sosial, kita butuh berinteraksi dan bergaul dengan siapa saja. Kebutuhan tersebut tidak langsung menuntun kita mengenal banyak orang. Minimal orang-orang di sekitar. Namun sayangnya, kesibukan bergaul terkadang membuat seseorang lupa diri sehingga tidak sempat mengenali diri bahkan tidak lagi menjadi diri sendiri.

Sebagai contoh, ketika terlalu sibuk mencari sisi buruk orang lain, kita bisa menilai bagaimana karakter seseorang, teapi lupa becermin, apakah kita berbeda dari mereka atau justru sebenarnya tidak dapat dibedakan.

Mengenali diri sendiri adalah **FONDASI UTAMA** usaha mengembangkan diri.

Mengenali diri sendiri tidaklah mudah, tetapi bukan berarti sulit dilakukan. Kita hanya butuh sadar akan pentingnya mengenali diri sendiri. Sebab, sejatinya mengenali diri sendiri adalah fondasi utama usaha mengembangkan diri. Dengan mengenali kelemahan dan kekuatan dimiliki, akan terbuka jalan mengubah kelemahan dan memperkuat potensi yang

Powered by CamScanner

ada. Dengan mengenali diri sendiri pula, kita dapat memegang kendali ketika harus bersikap tenang dalam situasi apa pun. Karena dengan begitu, kita tahu kapan waktu tepat untuk menyetir kelemahan dan kekuatan yang ada.

Contoh Kasus

Sepasang kekasih memutuskan menjalani hubungan serius. Dengan niatan itu, si pria membawa pulang si wanita untuk bertemu orang tuanya. Pertemuan itu merupakan momen mendebarkan bagi siapa saja. Apakah ia akan diterima orang tua si pujaan hati atau tidak. Sebisa mungkin, ia tampil memesona dan minimalisasi kesalahan. Semuanya harus berjalan sempurna, harap mereka.

Tidak menyangka jika ternyata di rumah kekasihnya, si wanita diminta memasak makanan untuk makan malam bersama. Perasaan campur aduk mulai menguasai. Si wanita sadar dalam kondisi semacam itu, hanya ketenangan kuncinya. Makin tenang, otak dapat berpikir jernih. Ia mulai bisa mengatasi situasi. Semua itu karena ia mengenali diri. Ia kenal kemampuannya memasak, kenal ketika dirinya panik, tidak ada pekerjaan dapat diselesaikan dengan baik. Maka ia menarik napas dalam-dalam. Kemampuan memasaknya memang sedikit, tetapi ia

Powered by CamScanner

bisa mengandalkan internet untuk menuntun membuat sesuatu.

Maka, ia pergi ke dapur, membuka lemari es yang dipersilakan calon mertua. Ia melihat bahan-bahan di sana: daging ayam, brokoli, wortel, jamur kuping, sawi putih, bunga kol, bakso, dan bumbu. Ia mulai mencari ide masakan menggunakan internet. Capcai. Satu ide muncul di layar *smartphone*. Lengkap dengan resep dan cara menghidangkan. Tidak lama setelah mengeksekusi bahan-bahan di kulkas, terhidanglah capcai harum dan menggiurkan. Ia mendapat pujian dari semua anggota keluarga dan diterima baik sebagai calon menantu.

Demikianlah buah dari mengenali diri sendiri. Kita dapat selamat dari situasi apa pun dengan menghadapinya secara tenang.

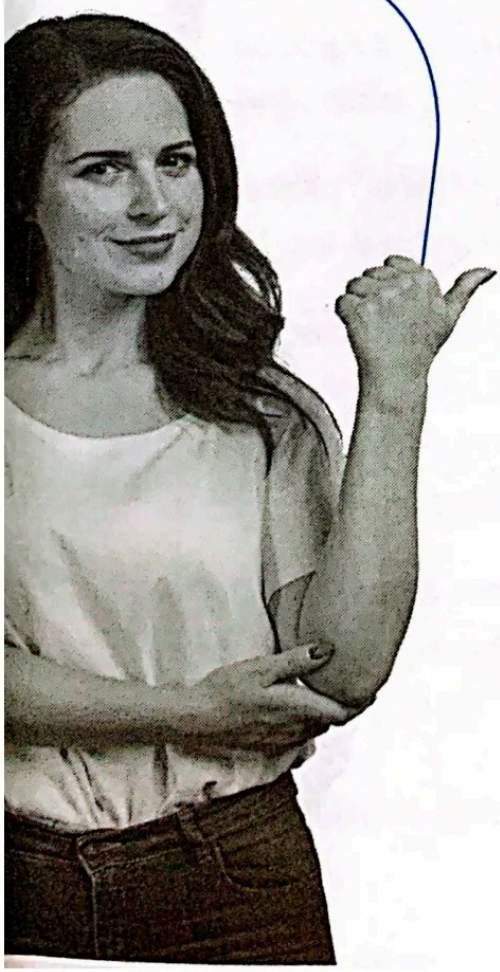
Tipe Kepribadian Manusia

Perilaku seseorang dapat menjadi cermin kepribadian yang dimiliki. Menurut Hipocrates, ada empat kepribadian manusia yaitu koleris, melankolis, sanguinis, dan plegmatis. Mari kita lihat satu per satu ciri dari masing-masing tipe, dan renungkan, termasuk tipe manakah Anda?

Powered by CamScanner

1. Kepribadian koleris

- Aktif dan dinamis
- Memiliki semangat tinggi
- Mudah beradaptasi
- Cekatan
- Tegas
- Rasional
- Tahu apa yang harus dan sedang dilakukan
- Mandiri
- Optimistis
- Memiliki jiwa pemimpin



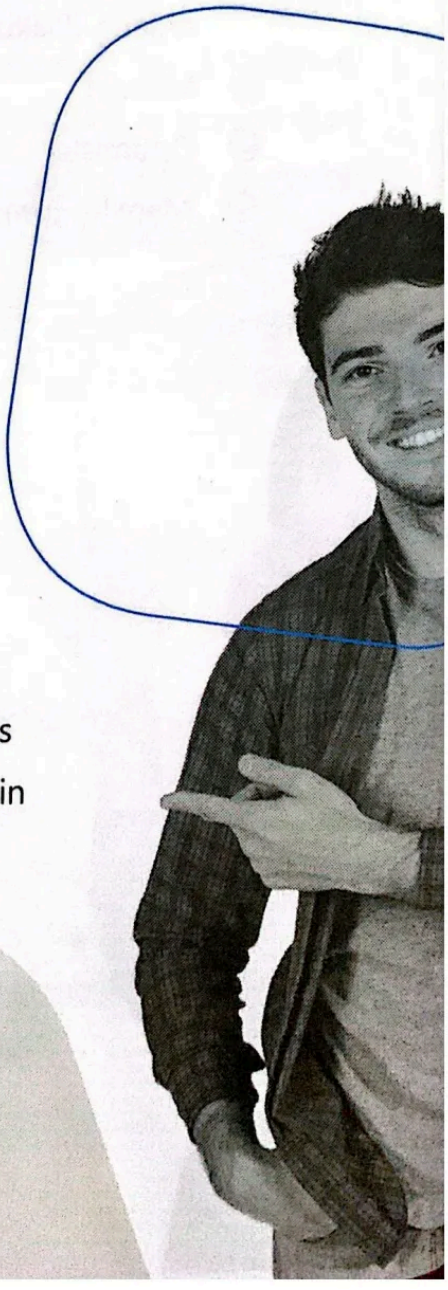
2. Kepribadian Melankolis

- Perfeksionis
- Sensitif
- Memiliki analisis tajam dan mendalam
- Sangat teliti dan penuh perhitungan
- Sering kesulitan mengambil keputusan
- Mudah khawatir dan pesimis
- Tertutup
- Sering terlihat murung

Powered by CamScanner

3. Kepribadian Sanguinis

- Mudah bergaul
- Humoris
- Ekspresif dan banyak bicara
- Ramah
- Terbuka
- Selalu ceria



4. Kepribadian Plegmatis

- Rendah hati
- Bijaksana
- Tidak menyukai konflik
- Pandai menyembunyikan emosi
- Memiliki pengendalian diri bagus
- Mudah sepakat dengan orang lain

Powered by CamScanner

Must Have!

Kesehatan Prima. Kesehatan prima adalah pendukung utama proses mengenali diri sendiri. Dengan tubuh sehat kita bisa lebih jernih berpikir, menganalisis, dan bertindak. Namun, akan berbeda cerita jika kita sakit-sakitan. Tanpa tubuh prima, fokus kita terpecah, dan lebih sibuk mengurus diri daripada memahami apa yang kita cari. Karena itulah, menjaga kesehatan menjadi penting dalam proses mengenali diri sendiri.

Kesadaran akan pentingnya mengenali diri sendiri. Anda sadar, mengenali diri sendiri adalah penting. Kesadaran ini menjadi modal utama bagi seseorang untuk melangkah ke tahap selanjutnya dalam proses mencari siapa dirinya.

Motivasi. Tanyakan pada diri Anda, apa motivasi mengenal diri sendiri. Anda harus tahu dan memilikinya.

Niat kuat. Niat kuat ibarat fondasi kokoh membangun sebuah bangunan. Dengan modal niat, ia rela dan mau menjalani proses yang harus diselesaikan hingga terbuka jalan menuju tujuan.

Kepekaan dan rasa peduli. Seseorang dapat melihat ke dalam dirinya bila ia memiliki kepekaan dan peduli. Kedua hal tersebut adalah modal menemukan hal-hal

Powered by CamScanner

kecil yang berpengaruh besar terhadap dirinya. Berbeda dengan orang terbiasa masa bodo. Mereka tidak punya ketertarikan memperhatikan apa yang sebenarnya dibutuhkan.

Keberanian keluar dari zona nyaman. Kenyamanan yang telanjur tercipta biasanya membuat seseorang enggan *move on.* Ia merasa semuanya baik-baik saja dan tidak ada yang perlu dievaluasi. Hal ini tentu saja menjadi penghambat proses mengenali diri sendiri. Kenapa begitu? Karena ia merasa nyaman sehingga tidak suka perubahan.

Open minded. Berpikiran terbuka mempermudah seseorang mengenali siapa dirinya.

Mental tangguh terhadap kritik dan pendapat orang lain. Kritik dan pendapat orang lain mengenai diri kita dapat menjadi satu sumber melihat diri sendiri. Oleh karena itu, kita harus berani dan siap terhadap kritik maupun pendapat orang lain, sekalipun itu tidak seperti yang kita harapkan.

Powered by CamScanner

Kenali Diri Anda! Tentukan Caranya

Luangkan waktu. Kesibukan berlebih terkadang membuat kita lupa waktu. 24 jam dalam sehari terasa sangat cepat, tanpa sempat memberi sedikit saja kesempatan untuk diri sendiri. Jika kondisinya semacam itu tentu saja sulit rasanya mengenali diri sendiri. Karena itulah, coba luangkan waktu untuk diri sendiri. Anda bisa gunakan waktu berkualitas untuk meditasi, evaluasi diri, atau melakukan hal-hal membahagiakan. Ingatlah bahwa diri Anda begitu berharga, berhak mendapatkan perhatian dan waktu untuk diri sendiri.

Bersikap jujur pada diri sendiri. Keberanian bersikap jujur pada diri sendiri memudahkan mengenali diri. Jujur artinya tidak menolak kebenaran yang ada, berani mengakui fakta diri. Misalnya, Anda jujur bahwa sebenarnya Anda terlalu egois. Atau, jujur pada diri sendiri mengenai ketidaksukaan Anda pada bentuk tubuh yang dimiliki. Dengan kejujuran itu, Anda mudah melihat ke dalam diri sendiri. Pasalnya, kejujuran menuntun Anda tidak mengingkari atau menolak kebenaran.

Powered by CamScanner

Ajukan pertanyaan bijak. Pasangan dari pertanyaan adalah jawaban. Ketika bertanya, tentu di situ tersedia jawaban. Maka, cara terbaik menemukan siapa diri kita adalah mengajukan pertanyaan bijak pada diri sendiri. Nantinya, jawaban jujur membentuk gambaran akan siapa diri kita sebenarnya.

Dengarkan suara hati. Mengenali diri sendiri dapat dilakukan dengan cara mendengarkan suara hati. Kata orang, suara hati tidak pernah berdusta. Maka dengarkanlah suara hati mengenai diri sendiri.

Minta pendapat orang lain. Anggaplah orang lain adalah penonton. Mereka dapat memberikan penilaian terhadap apa yang ditontonnya. Dari pendapat itu, kita bisa melihat apa yang dilihat orang lain yang mungkin tidak kita sadari. Dengan demikian, kita terbantu dalam mengenali diri sendiri.

Menulis jurnal. Jurnal yang kita tulis dapat menjadi refleksi diri sendiri. Maka tidak ada salahnya menulis jurnal. Dari menulis, kita dapat membaca diri sendiri.

Mengikuti tes kepribadian. Tes kepribadian dapat membantu menilai siapa diri Anda. Cara ini boleh dicoba jika Anda tertarik. Meskipun tidak bersifat ilmiah, tetapi soal-soal yang diajukan biasanya menuntut Anda memikirkan aspek-aspek yang membentuk karakter penjawab.

Powered by CamScanner

Isilah dengan jujur!

(Lembar kejujuran ini upaya membantu Anda menggali masalah. Anda boleh menyobeknya, kemudian disimpan di tempat aman.)

1. Ide Mengisi Me Time

_____

_____

2. Kekuatan Anda

Apa yang saya sukai?

_____

Apa hobi saya?

_____

Apa yang paling membuat saya bahagia?

_____

Apa yang akan membuat saya senang?

_____

Apa yang paling penting di hidup saya?

_____

Powered by CamScanner

Siapa yang saya harapkan dapat memberi kebahagiaan?

Siapa yang paling penting di hidup saya?

Siapa anutan saya?

Apakah saya punya sosok pahlawan?

3. Kelemahan Anda

Apa yang tidak saya sukai?

Apa yang paling saya benci?

Apa yang dapat membuat saya sedih?

Apa yang membuat saya takut dan cemas?

Powered by CamScanner

Siapa orang paling banyak memberi luka?

Siapa orang yang harus saya hindari?

4. Bahan Perenungan

Apa kelebihan saya?

Apa bakat saya?

Apa cita-cita dan tujuan hidup saya?

Apa arti kesuksesan bagi saya?

Apa kekurangan saya?

Apa saja *mental block* yang saya miliki?

Powered by CamScanner

Apa yang sering membuat saya gagal?

_____

5. Deskripsikan Diri

Saya adalah orang yang

_____.

Penampilan saya

_____.

6. Pendapat Orang Lain tentang Anda

Menurut mereka saya adalah orang yang

_____

Saya ingin mereka menganggap saya adalah orang yang

_____.

7. Hal-Hal Bodoh yang Pernah Saya Lakukan

_____.

_____.

8. Hasil Tes Kepribadian Saya Mengatakan

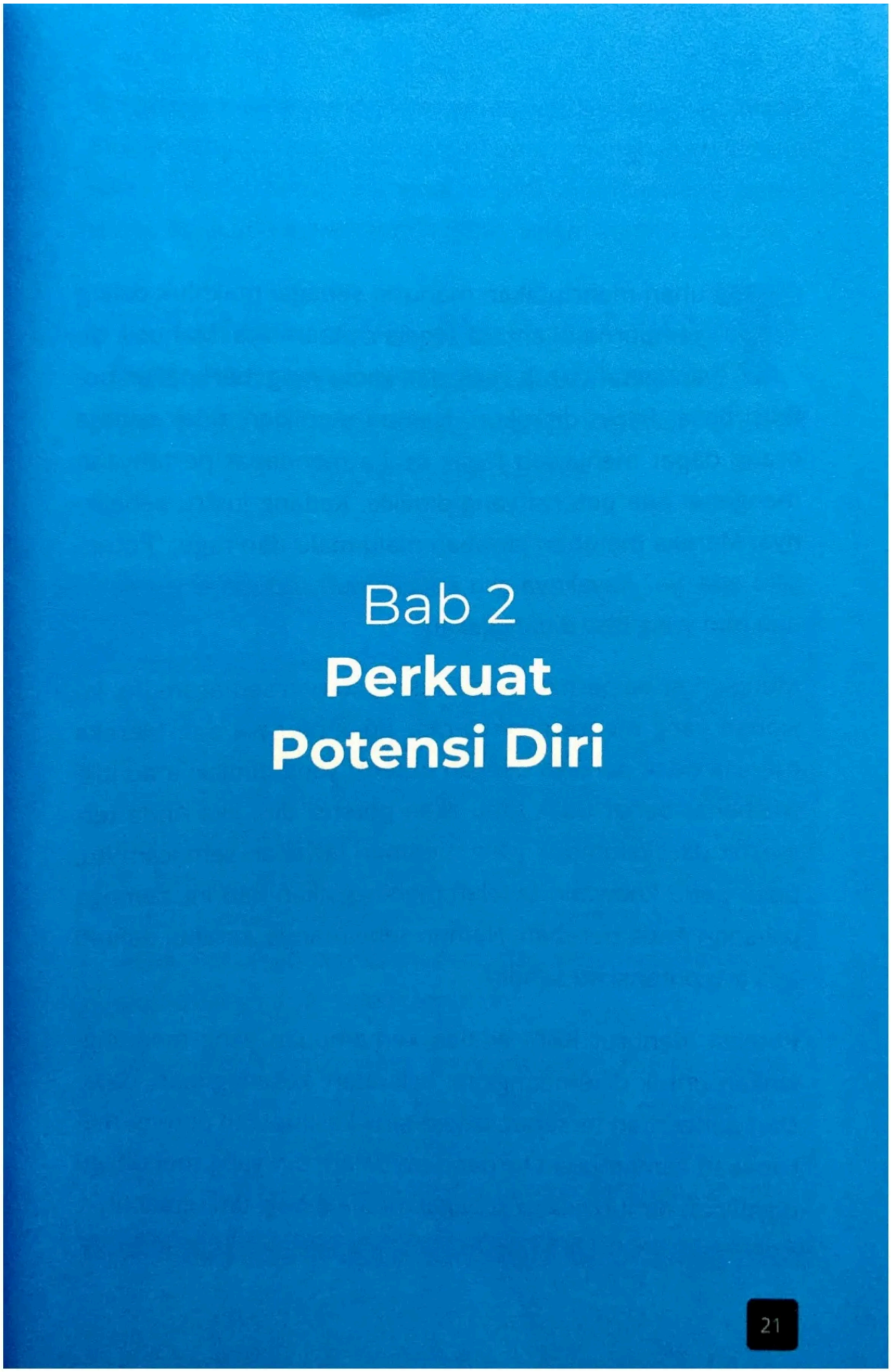
_____

Powered by CamScanner

Setelah mengisi semua jawaban dengan jujur di lembaran tersedia, artinya Anda mempunyai bahan refleksi mengenali diri sendiri. Dari jawaban yang diberikan, Anda tahu mana yang harus dihindari dan mana yang harus didekati. Mana yang harus diperjuangkan, dan mana yang harus ditinggalkan. Mana yang harus digunakan memperkuat diri dan mana yang harus diubah menjadi senjata. Gunakan kelebihan Anda untuk meraih bahagia dan jauhi hal-hal yang tidak membuat Anda bahagia. Bacalah kembali ketika Anda merasa tersesat dan kehilangan jati diri. Karena dengan mengenal baik diri sendiri, Anda akan tahu bagaimana mengendalikan diri bersikap tenang dalam situasi apa pun.

Tidak ada yang lebih baik memahami Anda, **SELAIN DIRI ANDA SENDIRI**. Maka kenalilah ia, **AJAKLAH IA TENANG** di saat-saat buruk sekalipun.

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

"Kita dianugerahi potensi dasar yang sama, hanya berbeda cara memanfaatkannya."

Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk paling sempurna di antara segala ciptaan-Nya. Manusia dianugerahi cipta, rasa, dan karsa yang merupakan potensi dasar harus disyukuri. Namun demikian, tidak semua orang dapat menjawab tegas ketika mendapat pertanyaan mengenai apa potensi yang dimiliki. Kadang justru sebaliknya. Mereka memberi jawaban malu-malu dan ragu, "Potensiku apa, ya? Kayaknya aku enggak punya potensi istimewa apa pun yang bisa dibanggakan."

Mungkin Anda pernah mendengar jawaban semacam itu. Jawaban yang mencerminkan rasa tidak percaya diri. Mereka merasa tidak percaya dengan potensi yang dimiliki atau justru benar-benar tidak tahu akan potensi diri. Jika Anda termasuk dari kelompok yang memberi jawaban semacam itu, tidak perlu khawatir. Setelah meninggalkan bab ini, semoga jawaban Anda berubah. Namun sebelumnya, ketahui dahulu apa arti potensi itu sendiri.

Potensi menurut KBBI adalah kemampuan yang memungkinkan untuk dikembangkan: kekuatan, kesanggupan, daya. Dari pengertian tersebut, bisa ditarik kesimpulan potensi merupakan kemampuan terpendam dalam diri yang menunggu digali dan dimunculkan sebagai manfaat bagi diri tersebut.

Powered by CamScanner

Dengan kemampuan melihat potensi diri, artinya kita menemukan senjata yang mesti diasah untuk menghadapi serangkaian masalah hidup. Berbekal senjata tajam bernama potensi diri, tidak ada alasan untuk panik dalam kondisi apa pun.

POTENSI ADALAH PEDANG yang bisa menjadi senjata ketika diasah, dan hanya jadi pajangan ketika tidak dipergunakan.

Contoh Kasus

Di suatu perusahaan terendus kabar akan ada PHK massal. Perusahaan tersebut mengalami pailit sehingga PHK mesti dilakukan sebagai upaya penyelamatan. Sasaran pemangkasan pegawai ditujukan kepada bagian produksi. Bagian tersebut dianggap terlalu 'gemuk' sehingga butuh merampingkan diri. Kabar ini seperti peluru meledak. Perasaan cemas muncul, dan kecemasan massal membuat kinerja makin terpuruk.

Satu-satunya yang dapat mengendalikan kinerja tanpa cemas adalah Hartanto. Isu pemangkasan pegawai seperti tidak menggoyahkan hatinya. Ia tetap tenang, meski kondisi di ruangannya terasa 'panas'. Ketenangan ter-

Powered by CamScanner

sebut membuat kinerjanya tetap bagus. Kinerja bagus, menyelamatkan ia dari ancaman PHK. Kenapa Hartanto dapat bersikap tenang di antara rekan-rekan yang sudah tidak keruan?

Rupa-rupanya karena Hartanto tahu betul akan potensi diri. Ia bekerja sambil terus mengasah potensi tersebut. Dengan potensi yang dimiliki, ia tidak perlu khawatir dengan adanya pemangkasan pegawai. Jika nasib memutus takdir di perusahaan tersebut, ia percaya diri dapat diterima di perusahaan lain ataupun mendirikan usaha mandiri.

Karena itulah ia tetap bersikap tenang dalam kondisi apa pun. Tenang mendukung kinerjanya tetap bagus. Kinerja bagus menyelamatkan ia dari pemutusan kerja sama sepihak yang tidak diharapkan.

Powered by CamScanner

Jenis-Jenis Potensi

Potensi berpikir. Kita memiliki potensi berpikir. Dari melihat, mendengar, merasakan, kita bisa menghasilkan pemikiran baru. Dari pemikiran baru, kita belajar memikirkan perubahan. Karena manusia memang diciptakan istimewa untuk bisa berpikir.

Potensi emosi. Selain potensi berpikir, keistimewaan manusia juga karena dianugerahi emosi. Dengan potensi ini, kita dapat merasakan bahagia, sedih, kecewa, marah. Karena memiliki potensi emosi ini, kita dapat memahami dan dipahami orang lain.

Potensi fisik. Potensi fisik yang kita miliki berpengaruh terhadap cara gerak sehari-hari.

Potensi sosial. Potensi sosial memengaruhi pergaulan. Bagaimana kita menyesuaikan diri, berteman, bersikap, hingga memengaruhi orang lain.

Powered by CamScanner

Gali Potensi Anda!

Berangkat dari pengertian potensi yang merupakan kemampuan terpendam, maka tugas kita adalah memunculkan sebagai manfaat. Oleh karena itu, galilah potensi tersebut.

- Cara #1 **Kenali diri sendiri**. Banyak orang tidak tahu potensi dirinya karena terlalu sibuk memandang tinggi kelebihan orang lain sehingga tidak mengenali diri sendiri. Padahal dengan mengenali diri sendiri, kita akan tahu apa potensi yang dimiliki. Dalam bab sebelumnya kita bahas terperinci bagaimana cara mengenali diri sendiri. Kenalilah diri Anda, dan temukan kelebihan yang bisa diasah menjadi kebaikan.

- Cara #2 **Lakukan hal-hal baru**. Jangan takut melakukan hal-hal baru karena dengan mencobanya, kita mendapat pengalaman baru. Makin banyak hal yang kita lakukan, makin kaya pengalaman. Pengalaman merupakan guru yang dapat menunjukkan potensi diri.

Powered by CamScanner

- Cara #3 **Bertanya**. Menggali potensi tersembunyi terkadang membutuhkan bantuan orang lain. Cobalah bertanya kepada orang terdekat. Tanyakan apakah mereka dapat melihat potensi kita. Karena tak menutup kemungkinan, orang lain justru lebih jeli sebagai pengamat dari kita yang sulit menyadari kemampuan diri.

- Cara #4 **Jujur pada diri sendiri**. Cobalah tanyakan pada diri sendiri, apa yang kita sukai, bidang apa yang ingin kita tekuni. Jawab jujur karena dengan mengetahui bidang yang kita sukai, dari sana dapat diketahui apa saja potensi diri yang harus dikembangkan.

- Cara #5 **Konsultasi**. Lakukan konsultasi kepada ahli psikologi apabila Anda merasa tidak yakin dapat menemukan apa yang dicari. Mereka punya cara tersendiri menemukan dan melihat potensi kita dengan cara mendalam dengan ilmu pengetahuan.

Powered by CamScanner

Waktunya Mengasah Potensi Diri

- **Tentukan tujuan hidup**. Mula-mula yang harus Anda lakukan adalah menentukan tujuan hidup. Dengan memiliki tujuan, hidup Anda terarah dan jelas. Misalnya ketika Anda menulis untuk tujuan menjadi penulis terkenal. Maka, tujuan itu menjadi penuntun Anda untuk mengasah potensi. Makin besar keinginan mencapai tujuan tersebut, makin Anda terpacu melakukan banyak hal supaya potensi diri terasah.

- **Berani beda**. Setiap manusia dilahirkan dengan keistimewaan berbeda-beda meskipun dengan potensi sama. Jangan takut apabila kita tidak sama dengan orang lain. Rasa takut akan membunuh potensi diri, menghalangi gerak. Maka beranilah tampil beda sebagai modal bagi seseorang dapat leluasa menjadi siapa dan melakukan apa.

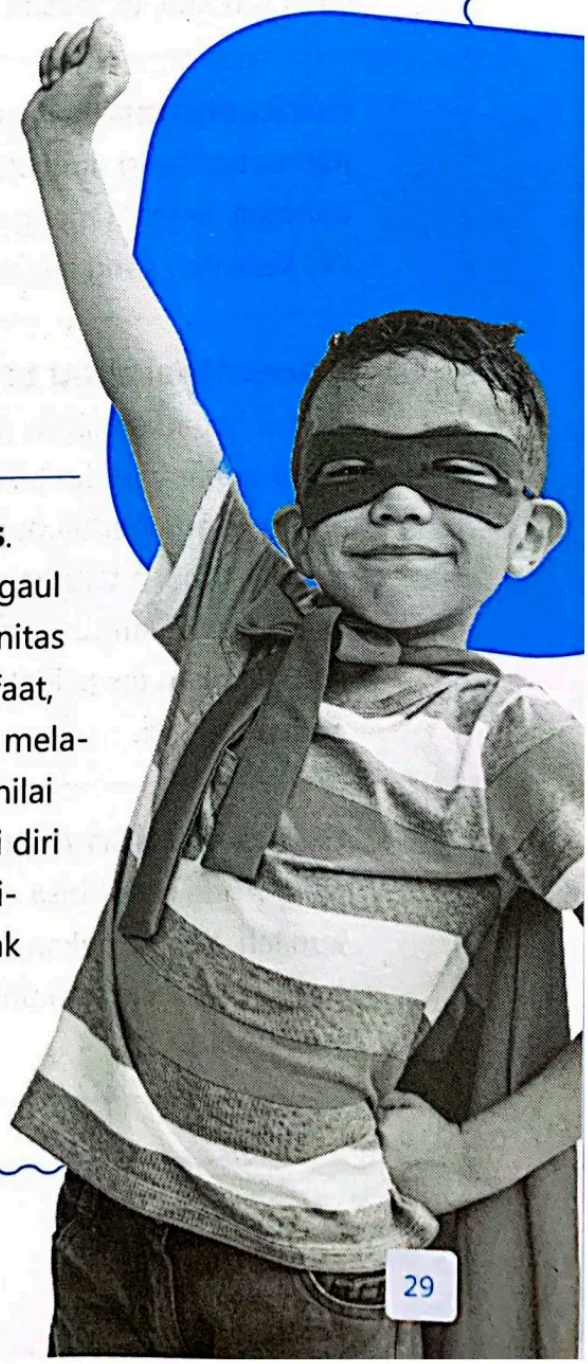
- **Memperluas wawasan**. Wawasan adalah harta yang 'memperkaya' diri. Memperkaya di sini bukan berarti sebatas materiil, tetapi lebih pada kekayaan batin, spiritual. Wawasan luas membuat seseorang makin berbobot. Dari situlah lebih mudah mengasah potensi. Karena wawasan luas merupakan bekal, kita tidak akan kehabisan ide mengasah diri.

Powered by CamScanner

- **Pelajari berbagai topik**. Jangan batasi diri Anda dengan satu bidang. Keluarlah dari zona nyaman. Mempelajari berbagai topik akan memperkaya pengetahuan. Dengan demikian, potensi kita makin terasah karena bekal pengetahuan berkembang dan tidak sebatas satu bidang.

- **Feedback dari orang lain**. Cara ini mudah apabila Anda memercayai orang lain. Mintalah saran atau kritik orang tersebut mengenai potensi kita. Akan tetapi, lebih baik jika Anda memilih orang dekat dan benar-benar peduli.

- **Bergabung komunitas**. Komunitas adalah wadah bergaul dengan banyak orang. Komunitas positif memberi banyak manfaat, seperti menambah wawasan, melatih kerja tim, memupuk nilai-nilai persaudaraan. Jika mengenali diri sendiri, Anda akan dapat melihat potensi tersembunyi. Tidak ada salahnya Anda coba bergabung dengan satu komunitas. Pilih komunitas



Powered by CamScanner

positif yang sekiranya bisa menjadi wadah tepat untuk mengasah potensi.

- **Bergaul dengan banyak orang**. Teman bisa menjadi cermin, penasihat, pembimbing, pengontrol, pengingat. Maka bergaulah dengan banyak orang. Teman baik akan mendukung segala kebaikan yang terjadi pada diri kita, termasuk mendukung potensi.

- **Berkesenian**. Berkesenian bisa menjadi jalan memperkuat potensi diri. Jalani kesenian yang membuat Anda bahagia. Setelah mengenali potensi yang dimiliki, pilihlah kesenian yang sekiranya mendukung.

- **Konsultasi atau tes psikologi**. Melakukan konsultasi kepada ahlinya, seperti psikolog, atau konsultan pengembangan diri bukanlah hal memalukan. Justru itu artinya Anda peduli pada diri sendiri. Anda tahu, Anda membutuhkan tenaga profesional untuk memberikan solusi tepat. Jangan tunda lagi, pergilah berkonsultasi atau lakukan tes psikologi, apabila Anda tidak yakin dengan cara lain.

- **Berkarya dan mengembangkan hobi**. Hobi yang Anda miliki bisa menjadi salah satu potensi diri. Tekunilah. Kembangkan hobi Anda. Hasilkan karya. Dengan berkarya dan menekuni hobi, Anda mengasah potensi terpendam.

Powered by CamScanner

Isilah dengan jujur!

(Lembar kejujuran ini upaya membantu Anda menggali masalah. Anda boleh menyobeknya, kemudian disimpan di tempat aman.)

1. Potensi diri saya antara lain

_____

2. Tujuan hidup saya

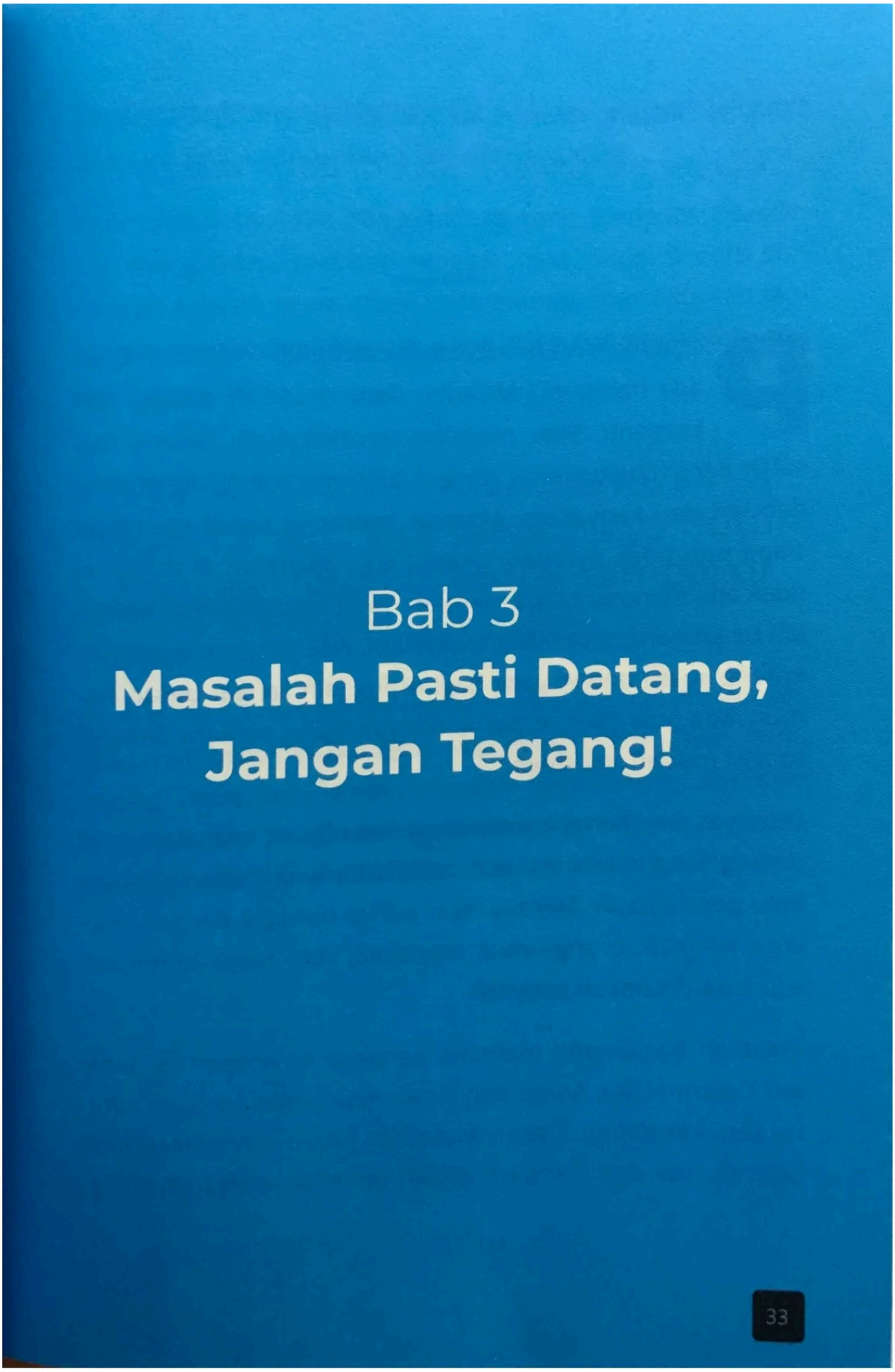
_____

3. Rencana saya

_____

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

"Ibarat beban, makin kita anggap berat, beratlah kita memanggulnya. Seperti itulah masalah hidup kita."

Pernahkah Anda merasa muak dengan masalah tidak ada habisnya? Masalah demi masalah datang silih berganti. Satu masalah terselesaikan, datang masalah baru. Begitu terus sampai akhirnya ingin menghilang dan lari dari kenyataan. Masalah memang dapat membuat siapa pun tidak nyaman, tetapi perlu diketahui di dunia ini tidak ada manusia tanpa masalah. Yang membedakan hanyalah bagaimana seseorang menyikapi. Ada yang menganggap enteng suatu beban yang bagi orang lain sangat besar. Namun, ada pula yang terpuruk dengan suatu perkara padahal sangat mudah solusinya.

Setiap orang harus mempunyai kesadaran, masalah pasti datang. Jangan kira masalah melulu berwujud kesengsaraan atau penderitaan. Merasa tidak cukup bahagia dengan keluarga lengkap, orang-orang mencinta, dan harta berlimpah saja bisa dikatakan masalah.

Ingatkah bagaimana manusia pertama terlempar ke dunia ini? Dalam cerita, Adam dan Hawa diturunkan ke bumi karena satu kesalahan. Satu masalah itu justru merupakan awal sejarah manusia. Tanpa masalah tersebut, dunia ini mung-

Powered by CamScanner

kin amat sepi, kita tidak dilahirkan, dan Anda tidak membaca buku ini. Jadi, kenapa harus lari dari masalah?

Terimalah kenyataan bahwa setiap yang bernapas ditakdirkan menghadapi masalah sebagai ujian hidup. Seperti permainan sebuah *game*, siapa yang mampu menaklukkan tantangan, ia naik level. Namun, yang kalah dan menyerah, otomatis *game over*.

Jika **MASALAH ADALAH UJIAN NAIK LEVEL**, kita seharusnya butuh banyak masalah untuk sampai di level tertinggi.

Dengan kesadaran bahwa manusia tidak luput dari masalah, akan membuat diri kita lebih siap menghadapi. Tidak perlu tegang, cepat atau lambat masalah pasti datang. Kesiapan membuat kita tetap tenang menghadapi situasi apa pun. Bahkan, kehadiran masalah bisa memberi kebaikan hidup.

Powered by CamScanner

Contoh Kasus

Seorang istri dikejutkan kehadiran wanita cantik di depan pintu rumahnya. Wanita itu mengaku menjalin hubungan gelap bersama si suami. Si istri yang notabene hanya ibu rumah tangga dan menganggap suaminya setia, seketika lemas tidak berdaya. Bahkan untuk marah pun ia tidak mampu. Ia tidak menyangka suaminya berkhianat.

Menyadari kesakitan yang tiba-tiba menimpa dadanya, ia serasa ingin menghilang dari dunia. Setelah wanita yang mengaku simpanan suaminya pergi, si istri mengambil pisau dan berusaha menamatkan hidup. Beruntung, suaminya cepat pulang. Ia selamat dari menyia-nyiakan hidup. Padahal, perselingkuhan itu tidak pernah terjadi. Seseorang mengirim wanita cantik sebagai upaya mengancam si suami dalam urusan bisnis.

Begitulah yang akan terjadi jika seseorang terlalu reaktif menghadapi masalah. Ia tidak dapat berpikir jernih yang menjadikan reaksi berubah negatif. Akhirnya, masalah pertama masih utuh, lahir masalah baru yang terburu-buru.

Seandainya saja si istri bisa menganggap masalah adalah tantangan yang harus diatasi, bukan tekanan semata, mungkin ia bisa bersikap tenang menghadapi kondisi tersebut tanpa tergesa-gesa mengambil kesimpulan dari

Powered by CamScanner

informasi mentah yang diterima. Itulah pentingnya tidak tegang menghadapi masalah. Karena dunia ini sejatinya tersusun atas masalah kita dan masalah-masalah orang lain.

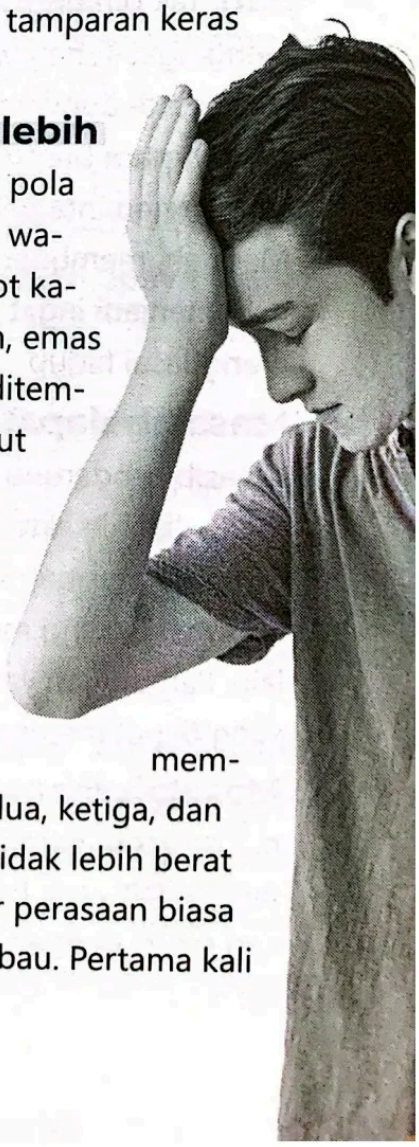
Masalah Tidak Selalu Negatif

- **Masalah membuat seseorang mengingat Tuhan**. Tak dimungkiri, kehadiran masalah membuat seseorang mengingat Tuhan yang Maha Pencipta, Maha Melihat. Segala masalah di dunia tak luput dari kendali-Nya. Maka ketika seorang merasa buntu dan butuh sandaran, ia mengadu kepada Tuhan, meminta pertolongan, ketenangan hati, dan solusi. Masalah, membuat seseorang yang mungkin melupakan Tuhan, menjadi ingat akan kuasa lebih besar dari masalah yang menguasai hidup.
- **Masalah dapat mempererat hubungan**. Perasaan senasib cenderung membuat seseorang dengan orang lain menjadi lebih akrab. Misalnya ketika seseorang sama-sama tertimpa musibah serupa. Mereka kemudian berbagi, bertukar informasi, saling menguatkan, dan memberi saran satu sama lain. Perjuangan yang dilakukan bersama, secara tidak langsung dapat mempererat hubungan satu sama lain.
- **Masalah menambah wawasan**. Masalah ibarat misteri. Kita yang memilikinya dituntut mengurai. Bagaimana caranya? Inilah yang harus kita cari. Masalah menuntut kita mencari solusi dengan berpikir. Kita dapat mengolah pikiran baru

Powered by CamScanner

dengan wawasan cukup. Karena itu kita butuh referensi, entah dari membaca buku, berdiskusi, meminta saran orang lain, pergi ke tempat kajian. Referensi itulah yang membuat wawasan kita bertambah. Makin banyak masalah yang sukses diatasi, wawasan kita bertambah. Dengan begitu, kita menjadi referensi bagi orang lain dengan masalah serupa karena dianggap berpengalaman dan memiliki wawasan mencerahkan.

- **Masalah menjadi kunci berkembangnya pola pikir**. Masalah menuntut kita berpikir bagaimana solusi memecahkan. Itulah yang ada di otak kita ketika menghadapi masalah. Dengan berpikir, akan muncul pemikiran baru. Terus berpikir, secara tidak langsung pola pikir berkembang seiring tekanan. Bahkan, masalah bisa menjadi tamparan keras pengubah pola pikir seseorang.
- **Masalah membuat seseorang lebih berbobot**. Masalah dapat mengubah pola pikir, menambah wawasan, dan dengan wawasan luas, seseorang menjadi berbobot karena pengalamannya berharga. Ingatlah, emas dan besi menjadi lebih bernilai karena ditempa, bukan dibentuk dari sentuhan lembut dan pijatan manja.
- **Masalah membentuk pribadi lebih tangguh**. Tubuh manusia didesain istimewa untuk menghadapi banyak peristiwa, termasuk beradaptasi. Satu peristiwa pertama mungkin membuat terkejut, tetapi kejadian serupa kedua, ketiga, dan seterusnya akan membentuk perasaan tidak lebih berat dari kejadian pertama, atau bahkan lahir perasaan biasa saja. Misalnya ketika memasuki wilayah bau. Pertama kali



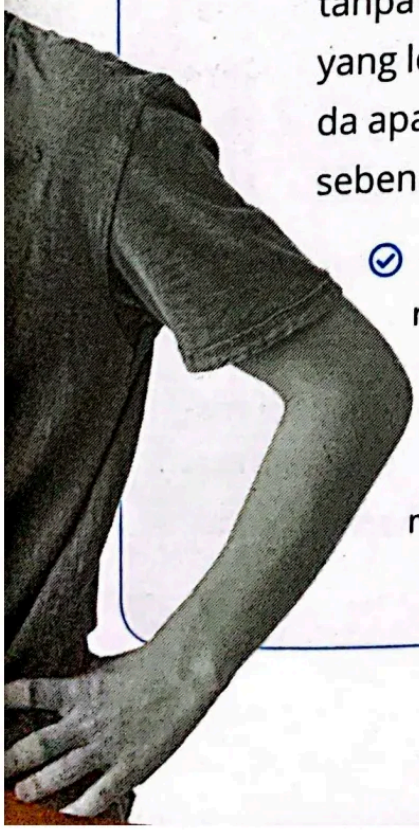
Powered by CamScanner

menghirup aroma tersebut bisa jadi membuat kita mual, tetapi makin lama, penciuman mampu beradaptasi sehingga tidak menjadi beban. Begitupun masalah. Masalah pertama akan terasa sangat berat. Namun masalah kedua, ketiga, keempat, akan melahirkan rasa optimis bahwa semua masalah ada solusinya. Rasa optimis merupakan kekuatan seseorang untuk bertahan dalam kondisi apa pun.

Strategi Menghadapi Masalah

1. *Stay cool*, kendalikan panikmu.

   Perasaan panik kerap menyerang siapa pun, kapan pun, di mana pun secara tiba-tiba tanpa peringatan. Perasaan itu seperti teror yang lebih menakutkan di kepala kita daripada apa yang membuat kita panik atau situasi sebenarnya.



Seseorang yang diserang panik biasanya akan mengalami:

- Gelisah berlebihan;
- Tiba-tiba muncul rasa takut;
- Detak jantung makin cepat;

Powered by CamScanner

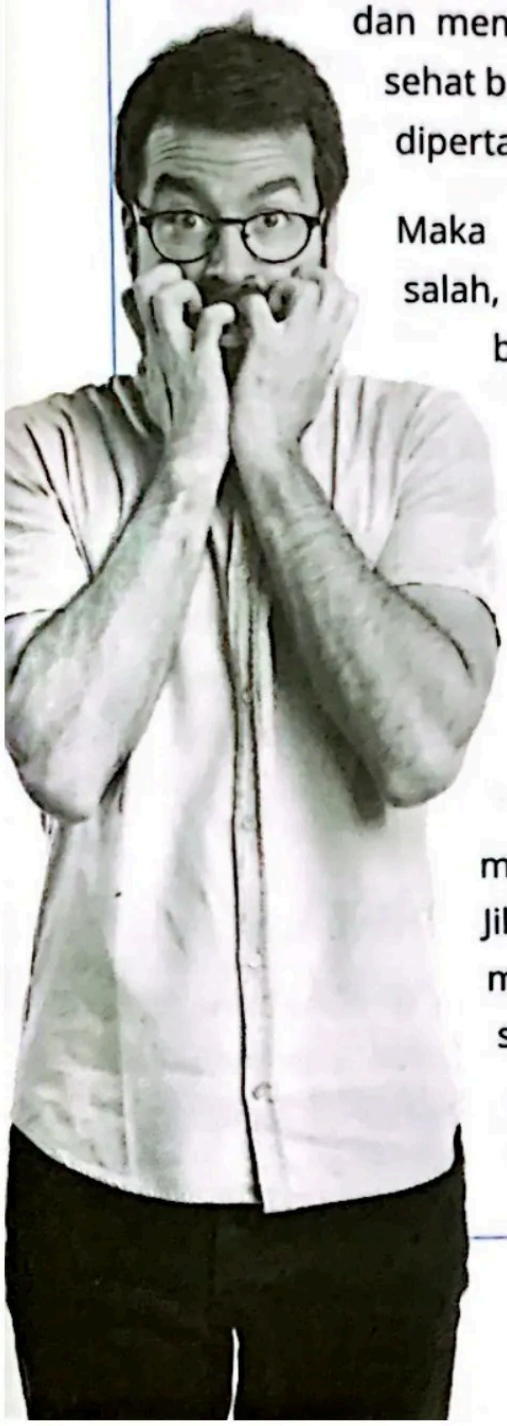
- Bernapas pendek-pendek;
- Gemetar;
- Mual;
- Pusing; dan bahkan
- Pingsan.

Serangan panik memang tidak berlangsung lama, tetapi dapat berulang kapan pun dalam jangka waktu lama apabila tidak diatasi. Untuk itulah, apabila Anda menyadari memiliki catatan kesehatan gangguan panik, segera kendalikan dengan penanganan medis. Anda bisa melakukan antisipasi mandiri dengan menarik napas dalam-dalam, melatih relaksasi, mengalihkan pikiran, atau mengonsumsi obat resep psikiater, dan mengikuti terapi. Ini penting untuk menghadapi masalah hidup karena apabila kita menghadapi masalah dalam kondisi panik, segalanya menjadi lebih berantakan.

2. **Rangkul masalahmu! Ia ada untuk dihadapi, jangan lari lagi.**

Seseorang yang tidak siap menghadapi masalah, tergoda melarikan diri. Padahal masalah ada untuk dihadapi, bukan dihindari.

Powered by CamScanner



Makin pergi menghindar, makin lama masalah teratasi. Dampaknya bisa Anda tanyakan pada diri sendiri. Apa pengaruhnya apabila masalah selalu dihindari tidak segera diatasi? Yang jelas, masalah pasti mengganggu dan membebani pikiran. Itu tentu tidak sehat bagi tubuh, apabila terus menerus dipertahankan.

Maka untuk dapat menghadapi masalah, kita harus berani mengakui keberadaannya. Rangkul masalah tersebut. Misal, satu anggota keluarga melakukan seks bebas hingga hamil. Masalah pun muncul. Untuk mengatasi masalah tersebut, mula-mula adalah mengakui masalah itu. Rangkul, jangan mengingkari. Lari dari kenyataan hanya akan membuat masalah makin parah. Jika tidak merangkulnya, bagaimana kita mengatasi? Jadikan masalah bagian dari diri yang akan selalu datang, dan selalu butuh perawatan.

Powered by CamScanner

3. Masalah adalah tantangan, bukan sekadar beban.

Masalah adalah sesuatu yang tidak diharapkan siapa pun. Namun, ia tidak dapat ditolak apalagi dihindari, harus dihadapi. Namun menghadapi masalah ada seni sendiri. Tanamkan di pikiran kita bahwa masalah adalah tantangan, bukan sekadar beban.

Menganggap masalah sebagai tantangan membuat diri terpacu mengatasi. Karena tantangan menguji kemampuan untuk berjalan lebih jauh dengan rasa percaya diri. Sementara menganggap masalah sebagai beban, hanya membuat langkah terasa berat. Bagaimana kita dapat berjalan maju, apabila pikiran dibatasi masalah yang dianggap berat? Yang ada, solusi terhalangi, dan perjalanan tidak pernah sampai tujuan.

4. Observasi masalah, jangan terburu-buru.

Menghadapi masalah jangan terburu-buru. Itu bukan solusi tepat. Namun demikian bukan berarti kita boleh bersantai-santai

Powered by CamScanner

sampai masalah makin parah. Tidak terburu-buru, artinya tetap tenang mengambil sikap. Itu mempermudah kita mengambil keputusan tepat. Untuk itu, observasi kembali masalah Anda. Cermati, teliti, tinjau kembali sumber masalah, apa akibatnya, siapa saja yang terlibat, bagaimana bentuk masalah. Memperjelas masalah, mempermudah kita menaklukkan.

5. Kuasai masalah, jangan sebaliknya.

Setelah mengobservasi masalah, Anda dapat menguasai masalah tersebut. Jangan sebaliknya. Kebanyakan orang justru dikuasai masalah sehingga tidak kuasa bergerak menaklukkan. Menguasai masalah bisa dilakukan apabila Anda memahami betul apa yang terjadi, dan cerdas mengolah informasi.

6. Pertajam analisis.

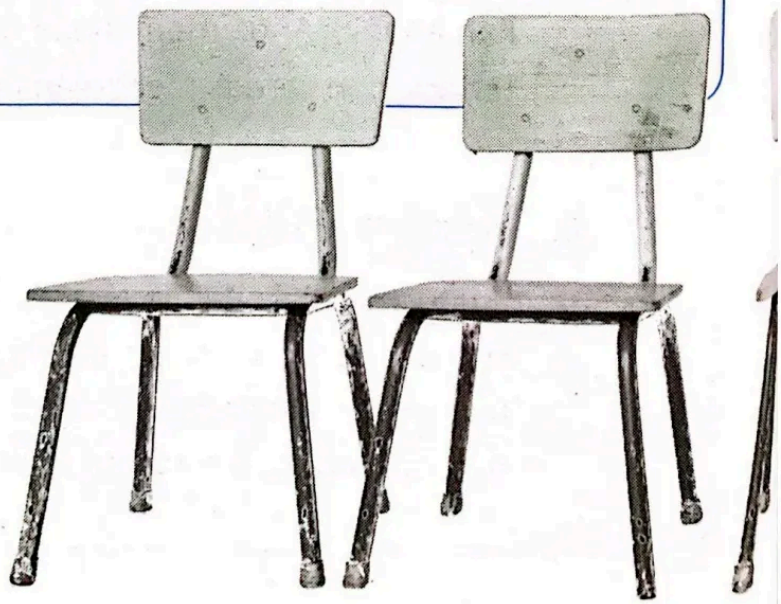
Suatu masalah dapat teratasi apabila solusi tepat sasaran. Tepat dan tidaknya solusi tergantung ketajaman analisis. Percuma menguasai masalah tersebut, mulai dari sebab

Powered by CamScanner

hingga akibat. Semua informasi diperoleh dari informan valid. Namun tanpa analisis tajam, bisa saja kesimpulan Anda meleset sehingga solusi yang diambil tidak tepat.

7. Fokus pada satu masalah, jangan serakah.

Ketika Anda menghadapi suatu masalah, fokuslah pada masalah tersebut. Tidak semua orang dapat mengerjakan dua hal satu waktu. Jika Anda termasuk tipe orang semacam itu, pilihlah satu. Jangan semua dipikirkan sehingga satu sama lain menjadi berkaitan dan rumit diurai di kepala. Menghadapi masalah satu demi satu lebih baik karena dapat meringankan dan membuat masalah maksi-



Powered by CamScanner

mal diatasi. Hal itu karena pikiran tidak terbagi.

8. Meminta bantuan orang lain.

Ketika masalah tidak dapat diselesaikan sendiri, jangan malu meminta bantuan orang lain. Bantuan tersebut bisa berupa tenaga, saran, atau pemikiran baru. Mintalah bantuan orang-orang terdekat, seperti sahabat, keluarga, atau saudara. Ajak mereka berdiskusi, lakukan *brainstorm,* atau bisa juga meminta saran kepada orang yang berhasil mengatasi masalah serupa. Jika semua tidak membuahkan hasil, gunakan tenaga ahli berkonsultasi.

Powered by CamScanner

Isilah dengan jujur!

(Lembar kejujuran ini upaya membantu Anda menggali masalah. Anda boleh menyobeknya, kemudian disimpan di tempat aman.)

1. Masalah apa yang mengganggu pikiran Anda? Akuilah

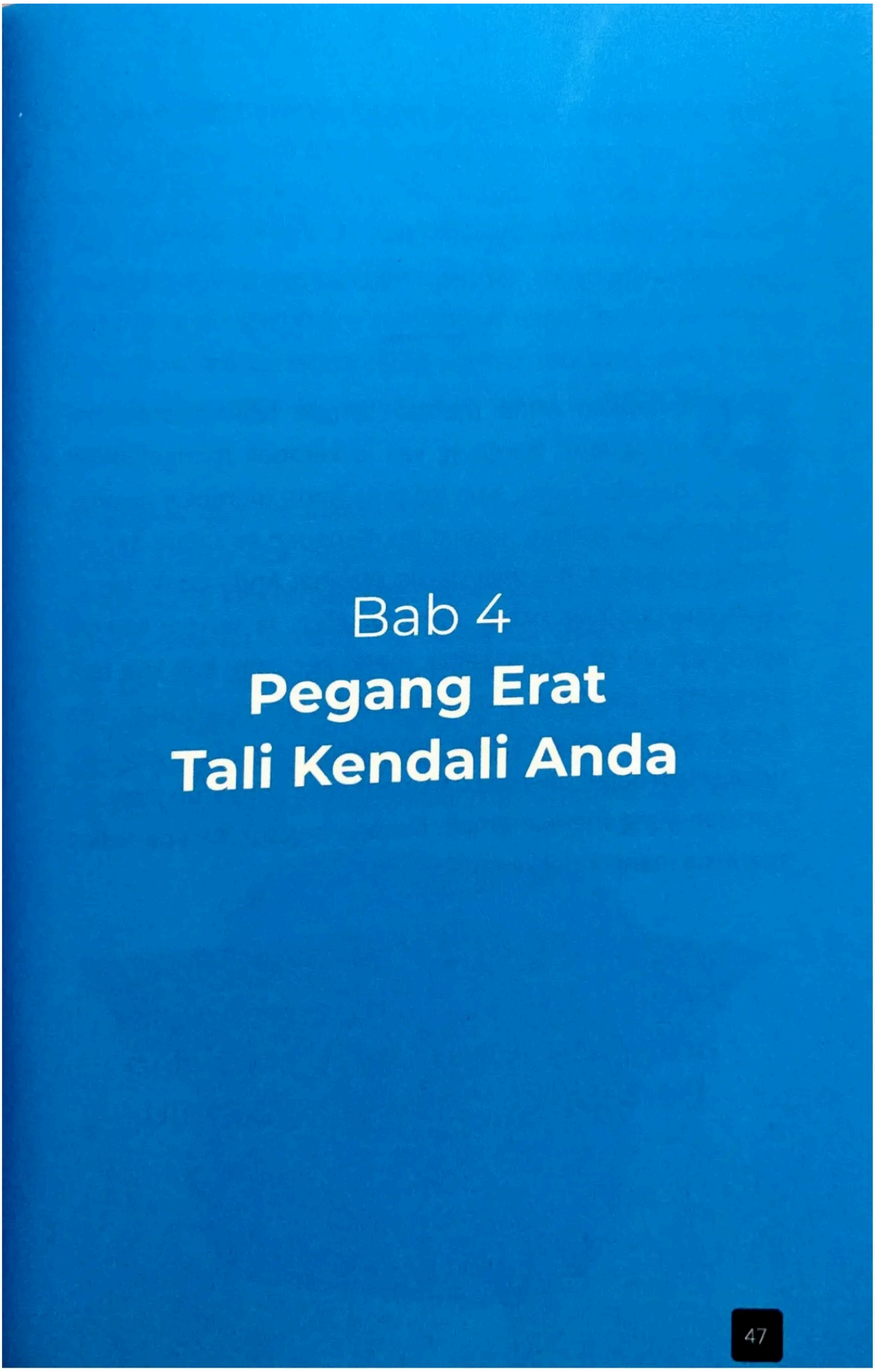
2. Bentuk masalah yang dihadapi

3. Sumber masalahnya

4. Akibat dari masalah tersebut

5. Solusi

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

Contoh Kasus

Di perjalanan menuju kantor baru, seorang pemuda hampir saja mengalami kecelakaan karena dikejutkan datangnya mobil mewah yang dikemudi ugal-ugalan. Pemuda tersebut ingin sekali mengumpat, menghentikan mobil mewah itu, lalu memaki si pengemudi. Akan tetapi ia sadar waktunya akan terbuang percuma untuk meladeni si pengemudi ugal-ugalan. Bisa jadi, ia justru telat sampai kantor. Padahal ini hari pertamanya masuk kerja. Ia tidak ingin pagi pertama jadi berantakan hanya karena mengeluarkan energi negatif.

Maka ia menarik napas dalam-dalam lalu mengembuskan, berulang kali. Perasaan marah di dada perlahan memudar. Ia melanjutkan perjalanan dengan semangat sama sebelum kejadian. Sesampainya di kantor, pemuda itu kira semua selesai. Namun hatinya mendadak kacau saat melihat mobil mewah yang hampir saja mencelakakannya terparkir di sana. Ia hafal nomor pelat sehingga yakin pelakunya adalah orang sama.

Ia masuk ke ruangan barunya. Rasa penasaran membuatnya gelisah sehingga ia tak sabar menanyakan perihal mobil tersebut kepada bagian resepsionis.

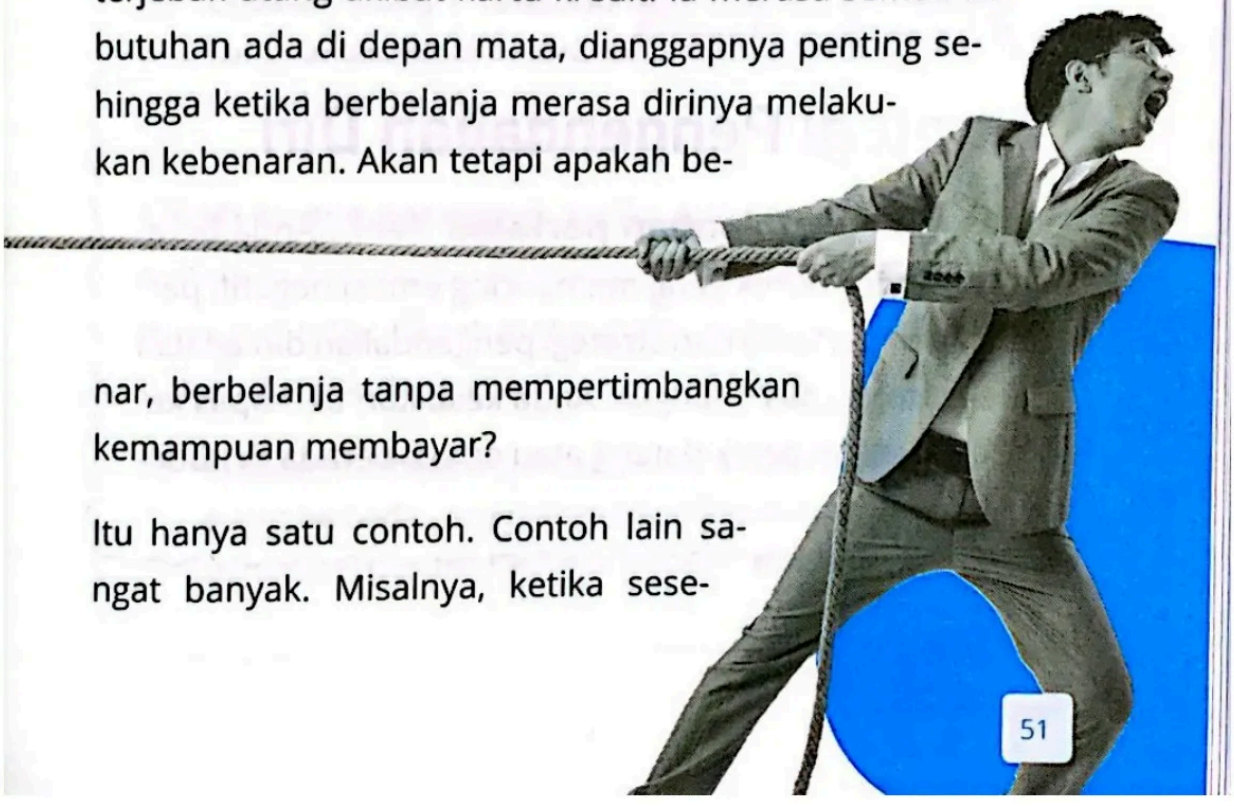
"Mobil hitam itu milik bos besar." Itu jawaban yang diperolehnya.

Powered by CamScanner

Si pemuda amat terkejut. Ia tidak tahu harus senang atau sedih. Ia sedih karena ternyata memiliki atasan kurang bijak berkendara. Namun ia juga senang karena selamat dari kemungkinan karier berakhir di hari pertama masuk kerja. Dari kasus ini kita belajar bahwa pengendalian diri baik, dapat menyelamatkan seseorang dari kehilangan pekerjaan.

Mengendalikan Diri adalah Perang

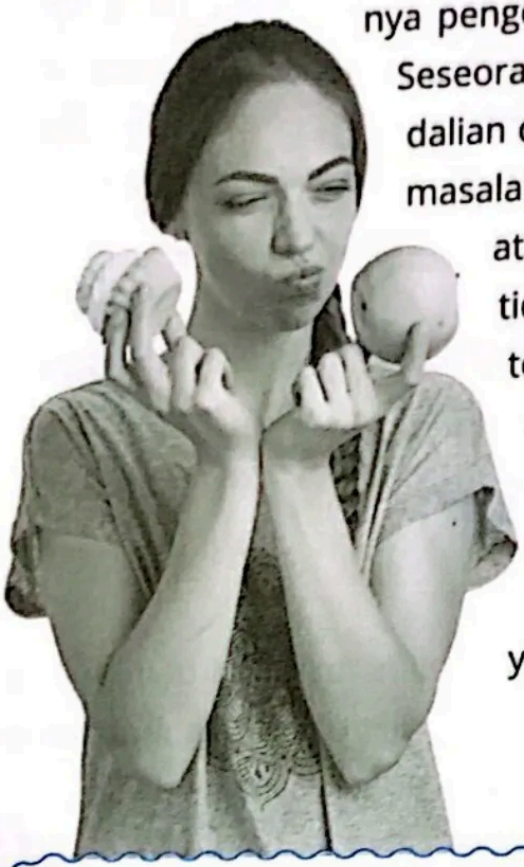
Mengendalikan diri bukan hal mudah. Ibarat berperang, kita melawan sisi lain dari diri sendiri. Seperti ketika seseorang terjebak utang akibat kartu kredit. Ia merasa semua kebutuhan ada di depan mata, dianggapnya penting sehingga ketika berbelanja merasa dirinya melakukan kebenaran. Akan tetapi apakah benar, berbelanja tanpa mempertimbangkan kemampuan membayar?



Itu hanya satu contoh. Contoh lain sangat banyak. Misalnya, ketika sese-

Powered by CamScanner

orang diet, tetapi tidak bisa menahan diri dari gula dan tepung-tepungan. Atau mereka yang memilih merokok meski tahu menimbulkan kanker. Semua itu terjadi karena lemahnya pengendalian diri orang tersebut. Seseorang yang tidak punya pengendalian diri, akan lebih sering terlibat masalah yang menghancurkan diri ataupun orang lain. Mereka tidak dapat memilih tindakan tepat yang memberi manfaat dan keuntungan lebih luas dari sekadar kepuasan sesaat. Mereka ini, tentu saja, orang-orang dari kelompok yang pasti kalah peperangan.



Strategi Pengendalian Diri

Lakukan pertolongan pertama. Ketika Anda berada di situasi buruk yang memancing emosi negatif, pertolongan pertama dari strategi pengendalian diri adalah mengatur napas. Mungkin Anda kesulitan bernapas ketika serangan panik datang atau emosi berada di ubun-

Powered by CamScanner

ubun. Karena itulah, kemampuan mengatur napas sangat membantu membuat diri lebih baik.

- Cobalah tarik napas dalam-dalam lalu embuskan perlahan.
- Ulangi berkali-kali sampai merasa cukup.

Bertindak setelah jeda. Jangan buru-buru bersikap apabila serangan masalah datang mendadak. Berikan waktu untuk diri Anda menguasai keadaan. Biarkan otak Anda memproses kemungkinan-kemungkinan yang terbaca di situasi tersebut. Ingatlah, jangan mengambil tindakan tergesa-gesa hanya karena ingin cepat menyelesaikan masalah. Karena tindakan cepat belum tentu tepat. Justru mungkin dapat menimbulkan akibat fatal.

- Cobalah hitung 1-10 sebelum bersikap. Itu jadi jeda berharga untuk dapat menetralisasi rasa terkejut dan memilih tindakan tepat.

Ubah sudut pandang. Ketika Anda merasa terpojok, cobalah ubah sudut pandang. Pahamilah bahwa Anda mungkin tidak dapat mengubah situasi, tetapi mengubah sudut pandang masih memberi harapan lebih baik.

- Cobalah memandang masalah menyesakkan dada dari sudut berbeda yang mampu menghasilkan perasaan beruntung dengan hadirnya masalah tersebut.

Powered by CamScanner

Miliki empati. Strategi mengendalikan diri supaya tidak terjebak pada tindakan merugikan diri sendiri atau orang lain adalah dengan memiliki empati. Empati merupakan keadaan mental yang membuat kita merasakan apa yang dirasakan orang lain. Dengan empati tinggi, tubuh kita memproduksi pemakluman-pemakluman dan menekan ego yang membuat diri memikirkan kepentingan sendiri.

- Cobalah bayangkan jika Anda berada pada posisi lawan. Dengan begitu, Anda dapat mengambil tindakan bijak, mempertimbangkan orang lain.

Bayangkan akibat. Berada dalam masalah besar terkadang membuat seseorang lepas kendali. Akan tetapi sebelum terjadi hal-hal tidak diinginkan, coba bayangkan hal-hal yang tidak diinginkan tersebut. Kalau perlu buatlah daftar akibat yang mungkin terjadi dari tindakan Anda. Strategi ini menahan Anda tidak gegabah mengambil keputusan.

Powered by CamScanner

- Cobalah Anda bayangkan akibat dari masalah yang muncul. Jangan buru-buru ambil sikap. Bayangkanlah akibat bila Anda mengambil tindakan A, apa akibatnya bila Anda bicara B, bagaimana kemungkinannya bila Anda bersikap C. Teruslah bayangkan kemungkinan-kemungkinan.

Mengalihkan perhatian. Belajar dari trik menenangkan batita, Anda bisa mencobanya menghadapi suatu masalah. Trik itu adalah pengalihan fokus atau perhatian. Seperti ketika bayi mengamuk karena ingin ikut ayah padahal ayah hendak pergi bekerja. Ibu si bayi akan mencoba mengalihkan perhatian dengan mengajaknya bermain, mengobrol, atau melakukan hal-hal mencuri fokus.

Setelah si bayi berhenti menangis dan mulai ceria, berikan pemahaman bahwa ketika ayah bekerja, ia tidak boleh ikut. Itu bentuk penyelesaian masalah. Jadi, meskipun perhatian dialihkan sesaat, bukan berarti kita lepaskan masalah utama. Biarkan si bayi meredakan emosi terlebih dahulu, sebelum dimasuki pengertian-pengertian untuk dapat memahami keadaan.

Powered by CamScanner

- Cobalah Anda alihkan perhatian dengan mendengarkan musik, berenang, membaca buku, menonton, supaya pikiran tegang dapat relaks. Hal itu akan menghindarkan diri Anda dari tindakan tergesa-gesa tanpa pertimbangan matang.

Bayangkan bila hidup anda tinggal satu hari. Membayangkan berada di pengujung usia cenderung membuat seseorang ingin melakukan hal-hal baik. Ini merupakan strategi yang boleh dicoba ketika tidak ada cara lain. Anggaplah hari ini terakhir Anda hidup. Apa yang ingin Anda tinggalkan? Apakah kesan negatif dari tindakan ceroboh merugikan diri sendiri? Tentu saja tidak, bukan? Anda akan mengambil tindakan hati-hati karena kesempatan berbuat baik tidak lebih dari 24 jam lagi.

- Cobalah renungkan, jika ini adalah hari terakhir hidup, apakah Anda ingin meninggalkan permasalahan beranak jadi masalah baru akibat keputusan salah?

Powered by CamScanner

Membangun Pengendalian Diri Jangka Panjang

Siap mengubah diri. Anda sadar memiliki pengendalian diri payah. Karena itu Anda harus siap mengubahnya. Sebab membangun pengendalian diri harus diawali kesiapan menjadi pribadi lebih baik. Karena itu, jangan ragu keluar dari zona nyaman.

Daftar kebiasaan buruk yang susah dikendalikan

_____

Daftar sifat atau perilaku negatif yang susah dikendalikan

_____

Dari daftar yang Anda buat tersebut, Anda tahu mana yang harus diperbaiki.

Lakukan studi perilaku. Perubahan hendaknya dilakukan dengan berpegang ilmu. Jangan andalkan asumsi pribadi. Karena asumsi pribadi dapat menjebak pada pembenaran diri. Maka jalan kedua membangun pengendalian diri adalah melakukan studi

Powered by CamScanner

perilaku. Bekali diri Anda dengan ilmu untuk dapat mengubah perilaku-perilaku negatif yang hendak diperbaiki.

Progres perubahan diri

_____

Kendala yang dihadapi

_____

Hargai diri Anda. Anda begitu berharga untuk merasa rendah diri. Ketahuilah keinginan mengubah diri merupakan kesadaran mulia, tidak semua orang bisa memilikinya. Maka hargailah setiap usaha yang Anda lakukan untuk diri sendiri, meskipun mungkin hasilnya di luar ekspektasi. Jangan merasa hina dan tercela. Karena itu akan membuat Anda *down* dan tidak cukup pantas menjadi lebih baik.

Berlatih sabar. Kesabaran adalah proses yang dapat dilatih terus menerus sampai menjadi bagian diri. Sabar memang dianggap sulit bagi sebagian orang, tetapi, jika dilakukan efeknya membawa ketenangan hati dan pikiran. Ingatlah efek istimewanya sehingga terpacu melatih sabar lebih baik lagi.

Jangan membesar-besarkan masalah. Ketika menganggap suatu masalah lebih besar dari kemampuan menye-

Powered by CamScanner

lesaikan, kita akan merasa sangat tertekan. Padahal, masalah yang kita hadapi belum tentu sebesar yang dibayangkan, bisa jadi hanya sepele. Karena itu, jangan suka membesar-besarkan masalah. Cobalah membuka diri bahwa masalah yang lebih besar mungkin dihadapi orang lain dengan tersenyum tanpa merasa menjadi orang paling menderita di dunia.

Beri semangat pada diri sendiri. Mengendalikan diri memang tidak mudah, dan untuk mengubah diri menjadi orang dengan pengendalian diri baik butuh usaha kuat. Karena itu, berilah semangat pada diri sendiri. Katakan, Anda begitu istimewa dan hebat karena mampu dan mau melakukan perubahan. Jangan biarkan semangat Anda menurun, membuat Anda tergoda untuk menyerah.

Bekali wawasan luas. Wawasan luas dapat membuka pikiran. Maka perluaslah wawasan Anda. Ini penting dilakukan supaya Anda dapat menganalisis setiap peristiwa dan masalah tanpa tergesa-gesa bersikap. Dengan wawasan luas, Anda akan terhindar dari pemikiran pendek.

Powered by CamScanner

Tahu kapan harus meminta bantuan, termasuk dukungan orang lain. Mengingat bahwa membangun pengendalian diri tidaklah mudah, jangan malu ketika Anda merasa membutuhkan bantuan orang lain. Mintalah bantuan di waktu tepat dan kepada orang tepat. Tentukan bantuan apa yang Anda butuhkan, termasuk mungkin salah satunya adalah *support* dari orang-orang terdekat.

Powered by CamScanner

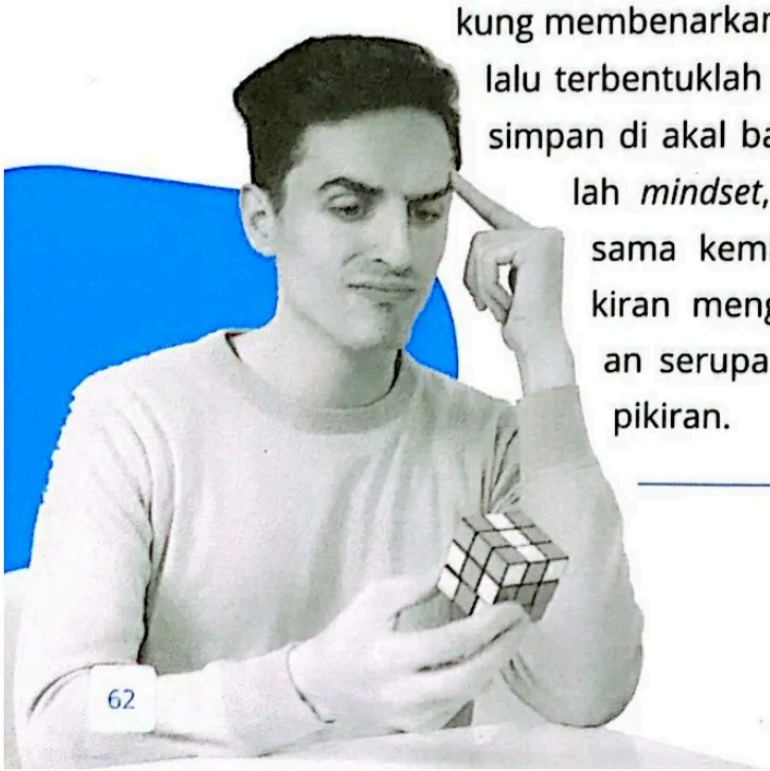
Bab 5
Singkirkan Pikiran Negatif!

Powered by CamScanner

"Tindakan Anda tergantung pada cara Anda berpikir. Berhati-hatilah."

Kita ketahui bersama bahwa pikiran adalah potensi istimewa yang dimiliki setiap manusia. Meskipun pikiran begitu abstrak, kekuatannya mampu mengubah dunia. Itulah kenapa pikiran dapat menentukan kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Dr. Ibrahim Elfiky dalam bukunya membahas berbagai macam kekuatan pikiran yang dimiliki manusia, antara lain sebagai berikut.

Kekuatan pikiran membangun mindset. Pikiran dapat membangun *mindset* ketika memikirkan suatu peristiwa sama berulang kali. Ia bagai mantra diputar di kepala, kemudian direspons akal, dan akal mengaktifkan data-data pendukung membenarkan pikiran tersebut, lalu terbentuklah *mindset* yang tersimpan di akal bawah sadar. Setelah *mindset*, setiap peristiwa sama kembali terulang, pikiran mengaktifkan perasaan serupa. Itulah kekuatan pikiran.



Powered by CamScanner

Kekuatan pikiran menyimpan arsip memori. Setiap peristiwa yang kita alami, akan menjadi memori yang diarsip di *folder* akal. Misalnya peristiwa sedih, haru, bahagia. Maka ketika menangis karena kehilangan seseorang, peristiwa itu menjadi *file* yang masuk ke *folder* kesedihan. Apa pun peristiwanya, pikiran terus mengarsip.

Kekuatan pikiran menggerakkan fisik. Pikiran dapat berpengaruh terhadap gerakan fisik seseorang. Misalnya ketika Anda mendengar cerita tentang ulat, lalu Anda membayangkan, berpikir di celana ada ulat menempel, spontan Anda pun mengibas-ngibaskan celana sambil berjingkrak-jingkrak geli. Padahal tidak ada ulat di sana. Itulah kekuatan pikiran. Ia dapat menggerakan fisik hanya dari apa yang dipikirkan.

Kekuatan pikiran memengaruhi perasaan. Mungkin Anda pernah menghadapi seorang tiba-tiba menangis tanpa sebab. Lalu ketika ditanya, ia menjawab memikirkan sesuatu yang sedih. Padahal apa yang dipikirkan hanya khayalan belum terjadi sungguhan dalam hidup. Ini bukti pikiran berpengaruh terhadap perasaan. Memikirkan kehilangan orang yang dicintai, misalnya, mampu membuat sedih. Padahal kehilangan itu hanya ada di pikiran sendiri. Bukan betul-betul terjadi.

Powered by CamScanner

Kekuatan pikiran memengaruhi perilaku. Pikiran memiliki kekuatan menggerakkan perilaku kita. Misalnya ketika kita berpikir balas dendam. Secara tidak sadar, tubuh kita akan bertindak sesuai apa yang kita pikirkan. Segala sesuatu yang dianggap mendukung pikiran, itulah yang akan tubuh kita kerjakan. Karena itu berhati-hatilah dalam berpikir. Karena ia bisa memengaruhi sikap dan perilaku kita.

Kekuatan pikiran berdampak hasil. Apa yang Anda pikirkan dapat berdampak pada hasil. Pikiran mempunyai kekuatan mewujudkan. Misalnya ketika kita berpikir tidak akan sanggup mengalahkan rival pertandingan, hasilnya pun tidak akan mendustai. Kita mendapatkan hasil dari apa yang kita pikirkan.

Kekuatan pikiran memengaruhi kesehatan. Bukan hal mengejutkan mengetahui fakta bahwa pikiran berpengaruh terhadap kesehatan. Sering kita temui, seorang sakit karena terlalu banyak pikiran. Mungkin apa yang ia pikirkan menimbulkan stres, memancing asam lambung meningkat. Begitupun ketika seorang sakit mendadak sembuh karena berpikir positif yang membuatnya bahagia. Kebahagiaan membuat tubuh tidak mudah stres. Bukti meyakinkan bahwa pikiran punya kekuatan memengaruhi kesehatan.

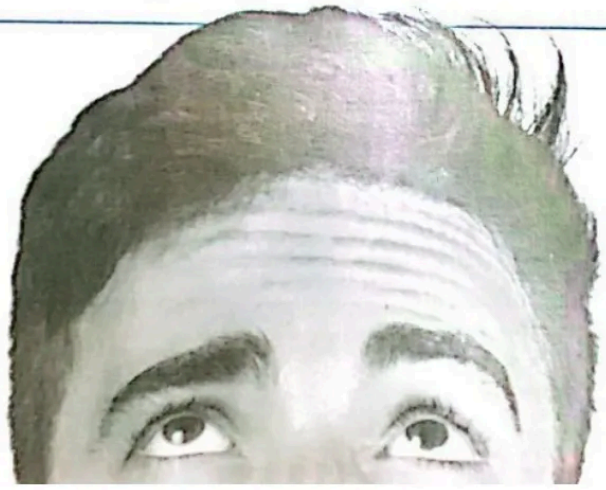
Powered by CamScanner

Pikiran punya kekuatan menjelajah waktu. Waktu terbagi atas masa lalu, sekarang, dan depan. Yang mampu menjangkau ketiga bagian tersebut adalah pikiran. Mengunjungi masa lalu, berada di masa sekarang, dan mampu pergi jauh ke masa depan.

Pikiran tak mengenal jarak. Kita dapat memikirkan orang tua yang jauh di pulau seberang. Kita bisa berpikir tentang suatu hal di negeri orang. Inilah bukti pikiran tak mengenal jarak. Ia bisa berada di mana saja, dan kapan pun ia mau.

Kekuatan pikiran memengaruhi energi tubuh. Pikiran berpengaruh terhadap energi tubuh seperti ketika memikirkan hadiah bila mendapat *ranking* satu, energi tubuh menjadi *full* mengerjakan soal ujian. Apa yang kita pikirkan tentang hadiah tersebut, mengaktifkan seluruh organ bekerja sama saling mendukung memunculkan semangat.

Kekuatan pikiran membangun kebiasaan. Akal dapat merekam semua peristiwa berulang, kemudian menyimpan di akal bawah sadar sehingga berpengaruh kebiasaan.



Powered by CamScanner

Pikiran mampu berpengaruh pada kejiwaan. Manusia mempunyai keleluasaan memikirkan apa saja. Kebebasan ini kadang membuat kita memikirkan hal-hal berlebihan. Dari berlebihan itu, akal memproduksi berbagai macam emosi, yang bila tidak dikendalikan dapat berpengaruh terhadap kejiwaan.

Mengenal hukum pikiran manusia

- Pikiran tidak dapat memikirkan dua hal di satu waktu. Selalu ada urutan berpikir. Ketika merasa pernah melakukannya, mungkin yang terjadi hanya perginya fokus terhadap suatu yang kita kerjakan kepada hal lain. Seperti ketika berpikir tentang rumah, tiba-tiba pikiran utang melintas. Ini merupakan loncatan berpikir. Bukan berpikir dua hal di satu waktu.

Powered by CamScanner

- Apa yang kita pikirkan, menjadi pusat konsentrasi. Makin kuat kita memikirkan sesuatu, makin terbentuklah konsentrasi sehingga membuat kita melupakan segalanya, kecuali satu hal yang menjadi konsentrasi.

- Imaji pikiran selalu lebih kuat dari kenyataan. Pikiran mempunyai keleluasaan memikirkan apa pun, termasuk berimajinasi suatu hal. Namun semua yang dapat kita lakukan dalam imaji, tidak selalu dapat kita lakukan di dunia nyata.

- Prediksi pikiran memiliki kecenderungan untuk terjadi. Pikiran adalah sumber komando yang menggerakkan akal dan organ-organ diri. Maka bukan hal mustahil, apa yang kita prediksikan dapat menjadi kenyataan. Misalnya ketika memprediksi diri sendiri gagal bertanding. Kata gagal menjadi kunci yang dianggap akal seba-

Powered by CamScanner

gai perintah diwujudkan. Ucapan dan ide yang kita miliki memengaruhi reaksi fisik. Ucapan dan ide adalah produk dari pikiran. Bila ucapan dan ide diterima, akal akan memprosesnya sebagai suatu tanda untuk melakukan. Termasuk menggerakkan fisik.

- Pikiran terpusat akan menyebar luas dan makin kuat. Apa pun yang kita pikirkan, menurut hukumnya akan menyebar luas dan makin kuat. Seperti ketika memikirkan pengkhianatan yang dilakukan pasangan. Maka akal akan memprosesnya, menyebar menjadi kebencian, takut, dan marah. Makin dipikirkan, makin kuat reaksinya.

Powered by CamScanner

Mengingat betapa besar pengaruh pikiran di kehidupan, berhati-hatilah dalam berpikir. Kendalikan pikiran negatif Anda sebelum terjadi kerugian tidak diharapkan. Pasalnya, setiap manusia cenderung lebih mudah berpikir negatif daripada berpikir positif. Akan tetapi Anda harus ingat hukum berpikir manusia; ketika memikirkan hal negatif, hal-hal negatif itulah yang terpusat di akal, lalu akal mendukungnya untuk terjadi. Padahal, siapa yang berharap mengalami hal-hal buruk yang sebelumnya ditakutkan menimpa diri sendiri? Karena itulah, singkirkan pikiran negatif dari pikiran Anda.

Seperti gaya grafitasi yang membuat semua benda tertarik ke bawah, begitupun cara kerja pikiran. Ketika **MEMIKIRKAN SESUATU NEGATIF**, hal-hal negatiflah yang akan tertarik ke hidup kita.

Pikiran negatif sangat merugikan. Dampak kerugian tidak hanya menimpa seseorang yang memikirkan, tetapi juga orang lain, keluarga, masyarakat, ataupun negara.

Powered by CamScanner

Apa Ruginya Berpikir Negatif?

Hilangnya rasa nyaman dan damai. Pikiran negatif sangat kejam. Ia dapat merampas nyaman dan damai dalam diri. Misalnya ketika berpikir negatif tentang atasan di kantor. Pikiran negatif itu perlahan-lahan membuat kita merasa tidak nyaman. Siapa yang dapat merasa nyaman dengan segala pikiran buruk?

Sulit menggapai kesuksesan. Orang dengan pikiran negatif sulit menggapai kesuksesan. Karena mereka cenderung membatasi diri dengan batu besar bernama pikiran negatif. Dengan begitu, mereka berat melangkah maju.

Rentan kehilangan relasi. Jika pikiran negatif melekat pada diri seseorang, ia cenderung susah menjalin hubungan. Bahkan, relasi yang ada pun bisa jadi rusak karena hadirnya pikiran negatif yang mampu membuat satu sama lain tidak nyaman.

Sulit menikmati hidup. Hidup begitu indah. Namun ketika pikiran negatif menguasai, kita kesulitan melihat keindahan-keindahan tersebut. Yang ada di pandangan kita hanya hal-hal buruk. Lalu bagaimana bisa menikmati hidup jika kebahagiaan kita direnggut pikiran negatif?

Powered by CamScanner

Jiwa terganggu. Seseorang yang memelihara pikiran negatif rentan mengalami stres bahkan depresi. Jika terus berlanjut, bukan hal mustahil kejiwaan mengalami gangguan serius. Ini semua karena pikiran negatif mampu menciptakan perasaan tidak nyaman, memproduksi ketakutan, dan menjadi tekanan diri.

Disukai penyakit. Pikiran negatif adalah sumber segala penyakit. Ia dapat memengaruhi kesehatan mental, maupun fisik. Seperti ketika seseorang terlalu sering memproduksi pikiran negatif, ia mudah stres, tertekan, dan lupa memperhatikan kesehatan.

Sulit bergaul. Pikiran negatif mampu memengaruhi seseorang dalam pergaulan. Ketika berpikir negatif tentang diri orang lain, ia akan membatasi diri menjalin hubungan dengan orang tersebut. Begitu pun ketika ia berpikir negatif pada diri sendiri sehingga muncul perasaan minder, ia pun akan menarik diri dari pergaulan karena merasa takut ditolak orang lain.

Jauh dari hal-hal positif. Pikiran punya kekuatan mewujudkan apa yang kita pikirkan. Maka apabila di kepala kita hanya berisi pikiran negatif, itulah yang akan terwujud dalam kenyataan. Hal ini akan membuat kita jauh dari hal-hal positif.

Powered by CamScanner

Contoh Kasus

Sebuah perusahaan ibu kota memutasi dua karyawan ke kantor cabang baru yang letaknya terpencil. Di kota terpencil itu belum ada mal, restoran, ataupun bioskop. Kondisi tersebut membuat satu dari karyawan yang dimutasi merasa terbebani.

"Ini bukan dimutasi, tapi dibuang. Bisa matilah kita tanpa hiburan, tanpa makanan enak. Kita salah apa sampai begini amat hukumannya?" keluhnya.

Sementara karyawan yang satu justru bereaksi sebaliknya. Ia tetap tenang menghadapi situasi tidak diharapkan. Baginya, di mana pun bekerja, di sanalah nasib diperjuangkan. Mungkin Tuhan mengatur yang terbaik untuknya. Karena itulah ia tidak keberatan di mana pun ditempatkan.

Waktu ditentukan pun tiba. Keduanya diberangkatkan ke kota di mana kantor cabang baru mulai beroperasi. Seperti yang sudah diinformasikan, kota itu memang sepi sekali. Ini membuat karyawan yang keberatan merasa makin frustrasi. Ia mulai membayangkan hari-hari buruk selama bekerja.

"Kalau tiba-tiba jatuh sakit, enggak ada rumah sakit bagus di sini. Si bos pasti dendam banget sama kita, sampai sejahat ini," ujarnya.

Powered by CamScanner

Sementara karyawan satunya justru merasa beruntung ditempatkan di kota kecil. Ia bisa menghirup udara segar setiap hari. Ia tidak perlu berebut jalan menuju kantor. Tidak ada macet. Tidak ada kebisingan.

Selama tiga bulan bekerja di kantor cabang baru, kedua karyawan tersebut menunjukkan kinerja berlainan. Karyawan yang merasa tidak betah, kinerjanya bisa ditebak. Buruk. Padahal ia salah satu karyawan andalan di kantor pusat. Namun karena dikuasai pikiran negatif, ia jadi berburuk sangka pada atasan. Setiap hendak bekerja, ia emosional, dan merasa ingin menghancurkan kantor. Hari-harinya amat buruk, suka marah-marah, berkata kasar, dan lebih sering terkena stres. Berbeda dengan karyawan satunya.

Lalu kejutan pun tiba. Sang pemilik perusahaan turun lapangan mengunjungi mereka. Alangkah kagetnya kedua karyawan tersebut setelah mendapat penjelasan bahwa tiga bulan itu adalah masa penilaian naik jabatan. Keduanya dianggap berkompeten membawahi salah satu departemen baru di kantor pusat sehingga harus lebih dulu menjalani ujian mengelola cabang rintisan.

Sungguh menyesal bagi karyawan yang memelihara pikiran negatif. Ia telanjur berburuk sangka, dan itu menjauhkan ia dari kesuksesan. Bahkan karier pun di ambang kehancuran.

Powered by CamScanner

Deteksi Sekarang Juga!

Pikiran punya pengaruh besar terhadap banyak hal di hidup. Termasuk bagaimana ia memengaruhi seseorang dalam bersikap dan berkata-kata. Maka apa yang dipikirkan seseorang tecermin di perbuatannya. Karena sebelum bertindak, pikiran lebih dulu memproduksi ide. Itulah kenapa pikiran negatif bisa kita baca. Sekarang mari kita deteksi pikiran negatif melalui ciri-ciri kepribadian negatif:

Ia selalu berprasangka buruk. Orang berpikiran negatif lebih mengedepankan prasangka buruk ketika menghadapi masalah. Bahkan banyak peristiwa ia respons dengan cara sama sehingga terbentuklah pola pikir yang diterapkan berulang.

Banyak memikirkan diri sendiri. Orang berpikiran negatif egonya tinggi. Ia merasa paling benar, tetapi tidak bisa melihat kebenaran orang lain. Ia sibuk memikirkan keuntungan diri, keamanan, nasib, dan bahkan ketika ia mengkhawatirkan orang lain yang mungkin memberi banyak kebaikan kepadanya.

Powered by CamScanner

Antikritik. Orang berpikiran negatif selalu memandang sesuatu dari sisi negatif. Bahkan ketika mendapat kritik, ia akan menganggap si pengkritik dan kritikan tersebut sebagai kekeliruan. Bagi ia, orang lain salah dan dirinya selalu benar. Jadi bagaimana mungkin ia bisa menerima kritik?

Mudah tersinggung. Orang berpikiran negatif memiliki tabiat mudah tersinggung. Suka berlebihan merespons sesuatu yang kemudian dianalisis dengan kacamata negatif sehingga muncul praduga negatif belum tentu benar. Namun, mereka mempercayai praduga tersebut sehingga kerap tersinggung untuk hal-hal kecil dilakukan orang lain.

Ia sulit melihat kebaikan orang lain. Orang berpikiran negatif selalu memandang negatif semua hal. Termasuk apa pun yang dilakukan orang lain, baik itu terhadapnya ataupun bukan. Maka tak heran bila ia sulit melihat kebaikan orang lain. Karena bagi mereka, maju ataupun mundur, semuanya salah.

Hobi mengeluh. Orang berpikiran negatif hobi mengeluh. Lihat saja status media sosialnya. Mereka

Powered by CamScanner

tidak dapat mengendalikan diri menyimpan keluhannya sendiri. Maka, seisi dunia kalau bisa harus mengetahui penderitaannya. Padahal, apa yang dianggapnya derita, hanyalah hal sepele. Namun karena pikiran negatif menguasai, ia menganggap semua hal adalah beban, kemudian butuh dibagikan ke banyak orang sebagai keluhan.

Sulit instrospeksi. Orang berpikiran negatif sulit instrospeksi karena terlalu sibuk melihat keburukan orang lain, dan merasa benar pada penilaiannya tersebut, hingga lupa melihat diri.

Sering mengalami stres dan frustrasi. Orang berpikiran negatif tentu kerap mengalami stres dan frustrasi. Karena pikiran negatif dapat membuat suasana hati menjadi buruk. Mereka kerap dilanda ketakutan, sedih, marah, dan perasaan negatif lain, meskipun terkadang pemicunya tidak serius.

Powered by CamScanner

Hobi membanding-bandingkan. Orang berkepribadian negatif hobi membanding-bandingkan satu dengan yang lain. Ia akan terpuruk atau justru berprasangka buruk ketika melihat hidup orang lain lebih baik darinya. Juga tetap akan menilai orang lain buruk meskipun hidup mereka lebih baik.

Kerap berpikir irasional. Orang berpikiran negatif sering menghasilkan ide dan ucapan yang sulit diterima akal sehat. Mereka menganggap pikiran mereka selalu benar, meskipun apa yang dipikirkannya belum terjadi.

Susah move on. Orang berpikiran negatif susah *move on*. Mereka tidak mau meninggalkan zona nyaman hanya untuk melakukan perubahan, menganggap perubahan tidak jauh lebih baik dari hidupnya sekarang. Bahkan kadang mereka merasa pesimis akan masa depan.

Powered by CamScanner

Cara Menghindari Pikiran Negatif Bersarang di Kepala

Hadirkan Tuhan di setiap aktivitas. Memercayai adanya Tuhan Sang Pemberi Hidup, mengatur segala yang berputar hingga kehidupan terkecil, akan membuat kita terhindar dari pikiran negatif. Sebab, memercayai adanya Tuhan, artinya meyakini semua akibat ditentukan Tuhan. Artinya, kita juga meyakini segala masalah ada solusinya jika Ia mengizinkan. Dengan demikian perasaan tenang dan damai mudah hadir. Karena itulah, hadirkan Tuhan di setiap aktivitas supaya pikiran negatif menyingkir.

Banyak bersyukur. Syukur adalah rasa terima kasih kita kepada Sang Pemberi Hidup. Dengan mensyukuri banyak hal, pikiran kita menjadi damai karena merasa cukup. Hal tersebut dapat menjauhkan kita dari pikiran negatif.

Memiliki tujuan hidup. Ketika memiliki tujuan hidup, pikiran terarah. Tujuan hidup menuntun berjuang, melarang putus asa, dan mengarahkan kita berjalan pada rel tepat menuju tujuan tanpa sibuk memikirkan hal-hal negatif.

Powered by CamScanner

Fokus pada hal-hal positif. Untuk menghindari pikiran negatif, fokuslah pada hal-hal positif. Bayangkan hal-hal indah yang Anda harapkan. Lakukan aktivitas yang membuat Anda bahagia. Dengan fokus ke hal-hal positif, Anda kehilangan kesempatan memikirkan hal negatif. Dari situlah, kita terhindar dari pikiran negatif.

Belajar ikhlas. Memang mudah mengucap ikhlas, tetapi menjalaninya susah. Ikhlas adalah perasaan tulus ketika menerima ataupun memberi. Dengan ikhlas, hati siapa pun menjadi damai karena tidak banyak tekanan sehingga pikiran negatif enggan masuk ke pikiran.

Bergaul secara positif. Pilihlah pergaulan positif. Artinya pergaulan yang tidak membawa Anda ke hal-hal negatif. Carilah teman tepat yang bisa mengarahkan ketika keluar rel, dan tidak banyak memberi pengaruh negatif. Dengan pergaulan positif, aktivitas jauh dari pikiran negatif.

Hati-hati terhadap pengaruh media. Kehadiran media mempermudah mengakses informasi. Namun hati-hati dengan informasi-informasi negatif. Misalnya berita yang menginformasikan kekerasan, kriminal, perselingkuhan, yang terkadang menumbuhkan pikiran negatif. Karena itulah, kita harus selektif mengonsumsi informasi apa pun.

Powered by CamScanner

Benahi kebiasaan negatif. Kebiasaan Anda dibangun aktivitas berulang yang memengaruhi pola pikir. Bila Anda memiliki kebiasaan negatif, artinya terbentuk pikiran negatif yang memunculkan aktivitas negatif berulang kali. Untuk itulah, benahi jika Anda menyadari. Kebiasaan negatif memproduksi pikiran negatif lain yang mendukung kita untuk jauh dari kebiasaan positif.

Meminta bantuan orang dekat. Jangan sungkan meminta bantun orang dekat untuk mengingatkan bila keluar dari jalur positif. Mintalah mereka menilai apa saja dalam diri kita yang harus dibenahi, saran atau nasihat yang harus dilakukan supaya pikiran negatif tidak merusak masa depan kita. Orang dekat biasanya akan memberikan solusi terbaik karena rasa peduli yang tulus.

Atasi trauma mengganggu. Mungkin masa lalu Anda tidak begitu baik. Ada luka membekas sampai saat ini. Luka sulit sembuh dan kerap menjelma mimpi buruk. Itu namanya trauma. Trauma harus disembuhkan karena dapat mengganggu cara berpikir. Trauma memberikan celah untuk terus memproduksi pikiran negatif akibat rasa takut, benci, dan marah. Karena itulah, bila ingin terbebas dari pikiran negatif yang bersarang di kepala, atasi trauma yang masih mengganggu.

Powered by CamScanner

Isilah dengan jujur!

(Lembar kejujuran ini upaya membantu Anda menggali masalah. Anda boleh menyobeknya, kemudian disimpan di tempat aman.)

1. Siapakah yang paling berpengaruh terhadap proses berpikir Anda? Silakan susun dari yang terbesar pengaruhnya. Lalu beri perkiraan presentase.

- Orang tua
- Keluarga
- Masyarakat
- Teman
- Pendidikan
- Media

2. Kerugian apa yang pernah Anda alami akibat pikiran negatif?

3. Kepribadian negatif apa saja yang Anda temukan di diri sendiri?

4. Menurut Anda, dari mana pikiran buruk berasal? (Cukup jawab ya atau tidak)

Powered by CamScanner

- Kebiasaan buruk

  _____

- Pengalaman masa lalu buruk

  _____

- Sering mendengar hal-hal negatif

  _____

- Sering melihat kejadian negatif

  _____

- Kondisi mental lemah

  _____

- Pergaulan salah

  _____

- Jauh dari Tuhan

  _____

Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

"Jadilah seperti bola pingpong, yang melejit justru karena mengalami tekanan."

Zaman sekarang, semua serbamudah. Kemajuan teknologi membawa perubahan besar pada hidup. Selain mempermudah urusan, teknologi juga membawa risiko. Orang-orang secara tidak langsung dipaksa mengikuti perkembangan zaman sebagai upaya bertahan dan bersaing. Sementara dalam persaingan, tantangan bisa berubah menjadi tekanan.

Tekanan besar **BELUM TENTU** berasal dari masalah besar.

Hal yang perlu kita sadari dari tekanan ialah bahwa setiap manusia memiliki masalah berbeda. Namun tekanan besar belum tentu berasal dari masalah besar. Maka kendalikanlah pikiran. Ubahlah cara Anda memandang tekanan. Karena ketika tekanan menjadi senjata mencambuk diri ke arah lebih baik, Anda bisa tenang menghadapi kepanikan apa pun.

Powered by CamScanner

Hukum tekanan dalam fisika

P= F/A

P= tekanan F= beban gaya A= luas permukaan

Ingatkah Anda pada rumus di atas? Ya, ini adalah rumus tekanan dalam fisika. Dalam fisika, tekanan akan makin kuat bila beban gaya lebih besar dari luas permukaan. Selama ini kita hanya memandang rumus itu dari sisi mekanika. Namun, Arry Rahmawan, seorang *trainer* sekaligus dosen di sebuah universitas negeri Indonesia, membawa rumus ini pada ranah psikologi.

Ia mengibaratkan P sebagai *problem*, F sebagai *force* atau tekanan, dan A adalah area pikiran dan hati. Rumusnya tetap sama P=F/A. Hanya, kita punya kuasa mengubah hasil dari cara pandang terhadap sesuatu.

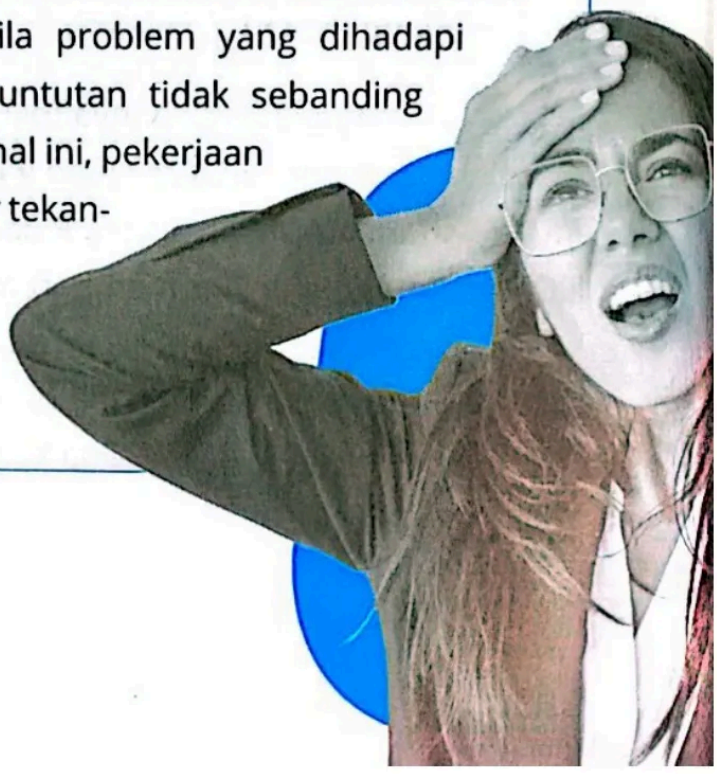
Selama ini, mungkin kita hanya fokus menganggap besarnya masalah karena melihat tekanan yang kita terima besar. Namun lihatlah, bukankah antara P dan A itu berbanding terbalik? Bagaimana jika kita memperbesar A? Bukankah P yang kita terima menjadi ringan? Nah, pertanyaannya, bisakah kita memperbesar A yang ada pada diri? Jawabannya tergantung diri masing-masing. Selama ada kemauan, semuanya mungkin dilakukan.

Powered by CamScanner

Dari Mana Sumber Tekanan Pikiran?

Masalah finansial. Tekanan paling banyak dihadapi manusia bersumber dari masalah finansial. Biasanya dialami mereka dari kelas ekonomi bawah. Ketika perekonomian seseorang lemah, sementara tuntutan kebutuhan terus meningkat, di sanalah tekanan muncul. Namun, besar kecilnya tekanan tergantung bagaimana karakter seseorang memandang masalah.

Pekerjaan. Tidak ada pekerjaan tanpa risiko. Dalam bekerja, ada kewajiban yang menuntut tanggung jawab. Kewajiban tersebut tidak mudah dijalankan. Terkadang ada hambatan-hambatan menimbulkan tekanan. Terlebih bila problem yang dihadapi terlalu rumit, dan tuntutan tidak sebanding penghasilan. Dalam hal ini, pekerjaan menjadi satu sumber tekanan banyak terjadi.

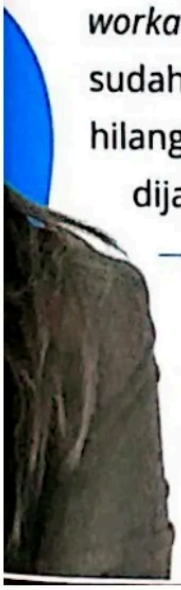


Powered by CamScanner

Hubungan sosial. Manusia adalah makhluk sosial. Kita tidak dapat hidup tanpa manusia lain. Namun keterikatan antara satu sama lain juga memicu tekanan muncul. Misalnya ketika kita bertemu banyak orang yang membuat tidak nyaman. Atau terlibat hubungan tidak baik dengan orang lain. Tentu saja menjadi tekanan sendiri.

Kondisi fisik dan mental. Zaman sekarang banyak orang merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya. Misalnya ketika merasa terlalu gemuk, kurus, atau pendek. Kondisi fisik tersebut menimbulkan tekanan bagi sejumlah orang. Belum lagi dengan kondisi kejiwaan seseorang yang tidak tahan menghadapi konflik. Itu menjadi satu sumber seseorang merasa tertekan.

Perasaan kehilangan. Salah satu pemicu seseorang merasa tertekan ialah ketika ia kehilangan sesuatu yang dianggap berharga. Misalnya kehilangan pekerjaan, rutinitas, orang tercinta. Tidak mudah menghadapi kehilangan mendalam, seperti kehilangan orang tercinta. Begitupun ketika seorang *workaholic* harus kehilangan pekerjaan, entah di-PHK atau sudah waktunya pensiun. Mereka selain tertekan karena kehilangan pekerjaan, juga kehilangan rutinitas yang selama ini dijalani.



Powered by CamScanner

Trauma. Seseorang dengan trauma mudah tertekan ketika berhadapan suatu masalah yang mengingatkannya pada kejadian trauma.

Tekanan Tidak Selalu Buruk

Tahukah Anda, jika tekanan yang kita hadapi dapat membentuk watak, karakter, dan cara bereaksi terhadap suatu masalah di kemudian hari? Tekanan memang tidak membuat nyaman siapa pun yang menghadapi. Jika tidak disikapi positif, tekanan dapat menimbulkan dampak merugikan diri sendiri dan orang lain.

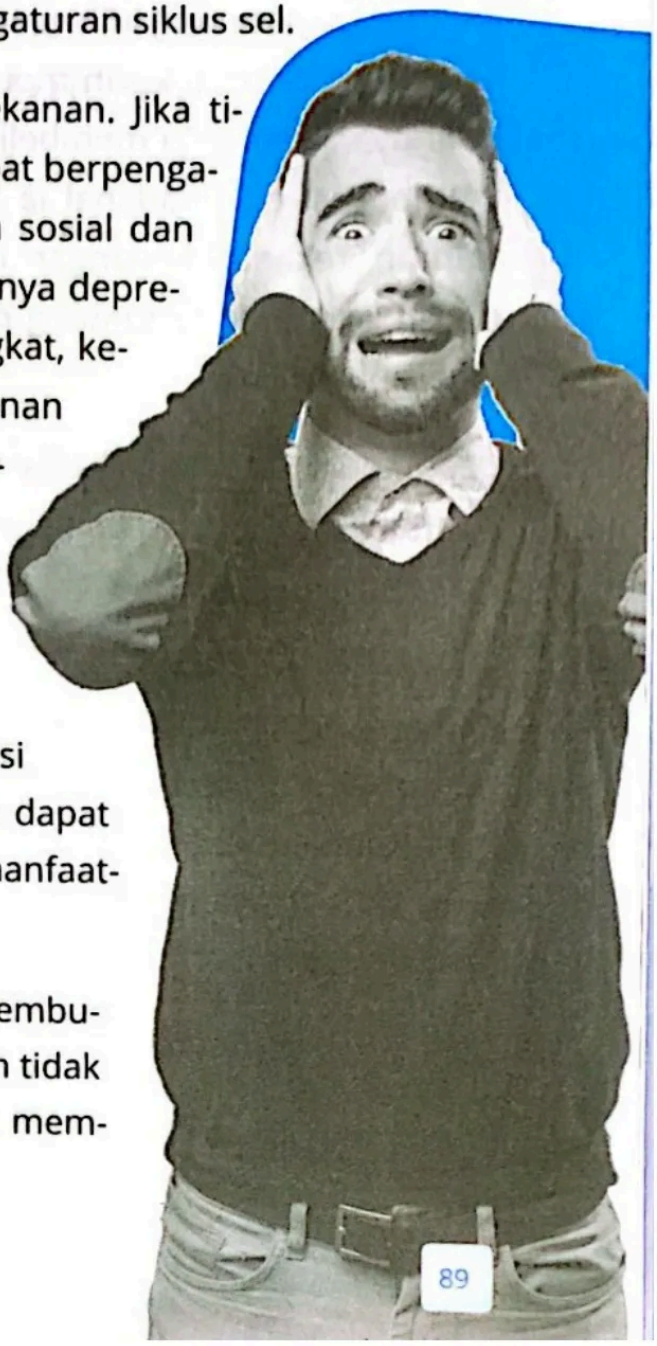
Satu dampak yang ditimbulkan tekanan berlebih adalah gangguan suasana hati atau depresi. Orang yang mengalami depresi selalu murung dan tidak stabil secara emosi. Ia tidak berselera makan bahkan melakukan aktivitas apa pun. Tidurnya kerap terganggu karena insomnia. Saat melakukan sesuatu, ia tidak mampu berkonsentrasi. Akibatnya, aktivitas harian dan hubungan dengan orang lain terganggu bahkan pekerjaan pun berantakan.

Tidak semua orang dapat menyadari dirinya terkena depresi. Mereka hanya merasa bersedih berlebihan, yang tidak mudah pergi, selama berminggu-minggu bahkan berbulan-

Powered by CamScanner

bulan. Kepekaan orang-orang terdekat sangat ia butuhkan untuk menyadarkannya bahwa ia berada dalam situasi tersebut.

Menurut penelitian Universitas Johns Hopkins (seperti dikutip *detik.com*), orang yang kerap depresi lebih berisiko 69% terkena kanker daripada kebanyakan orang ceria. Karena seiring waktu, depresi dapat mengganggu fungsi hormon yang terlibat pertumbuhan sel dan pengaturan siklus sel.



Demikianlah dampak buruk tekanan. Jika tidak segera diatasi, tekanan dapat berpengaruh buruk terhadap hubungan sosial dan kesehatan seseorang. Tidak hanya depresi, mag, asam lambung meningkat, kehilangan semangat, tetapi tekanan juga menggiring perasaan pesimis dan putus asa sebagai pemicu tindakan lebih fatal. Namun meskipun begitu bukan berarti tekanan tidak memiliki sisi positif. Seperti dua sisi mata uang. Meskipun tekanan dapat berdampak buruk, ada pula manfaatnya.

Hadirnya tekanan memang membuat tidak nyaman, tetapi tekanan tidak selalu buruk. Pernahkah Anda mem-

Powered by CamScanner

baca bagaimana tanaman kacang dapat tumbuh lebih kuat karena di awal pertumbuhannya diberi beban batu? Ketika biji kacang ditanam di tanah dan di atasnya diberi beban batu, ia lebih dulu memperkuat akar daripada tumbuh ke atas. Artinya tekanan yang diberikan dapat bereaksi terhadap cara mereka bertumbuh dan menghadapi masalah.

Begitupun manusia. Tekanan tidak selalu buruk. Hadirnya tekanan dapat menjadikan seseorang lebih kreatif, tangguh, dan sabar. Seperti kisah motivator Anthony Robbins. Dalam kisahnya, ia sengaja membeli suatu bangunan mewah untuk memotivasi diri. Padahal ia tidak mempunyai uang cukup. Namun, tekanan keuangan inilah yang justru memacu diri makin kreatif. Ia tertantang mencapai tingkat finansial yang diharapkan.

Begitu pula yang banyak dilakukan orang-orang di negeri kita. Membeli barang atau bangunan secara kredit. Mereka berani menanggung risiko tertekan saban bulan karena menganggap tekanan tersebut adalah tantangan.

Orang yang tertekan pasti menginginkan bebas dari tekanan tersebut, bukan? Maka mereka kemudian mencari solusi. Artinya ada usaha mereka berpikir melepaskan diri. Aktivitas berpikir inilah yang mengasah mereka menjadi lebih kreatif, juga belajar sabar, dan bertahan dalam perasaan tidak nyaman.

Powered by CamScanner

Apabila mereka dapat mengatasi tekanan tersebut, itu menjadi pelajaran penting yang membuat mereka lebih tangguh menghadapi tekanan berikutnya bahkan lebih berat. Karena manusia mempunyai naluri adaptasi yang baik.

Tekanan tidak selalu buruk.
IA BISA MENJADI CAMBUK yang membuat kita bergerak lebih cepat ke arah tujuan.

Powered by CamScanner

Ciri-Ciri Orang Tertekan

Orang yang memiliki tekanan bisa tampak dari sikap yang diambilnya.

Sensitif (mudah tersinggung). Orang tertekan cenderung lebih sensitif, mudah merasakan hal-hal negatif meskipun terkadang yang dirasakannya tidak benar. Dalam pikirannya lebih banyak hal negatif yang memproduksi kemungkinan-kemungkinan buruk dari hasil analisis sendiri. Maka jangan heran jika ia menjadi sering tersinggung dan bawaannya emosi.

Sulit berkonsentrasi. Orang tertekan mengalami kesulitan berkonsentrasi. Ia menjadi sering melamun, banyak hal dilupakan, tidak fokus karena di kepalanya terlalu banyak pikiran sulit diurai.

Kinerja menurun. Orang tertekan sulit berkonsentrasi. Sementara tanpa konsentrasi, ia tidak dapat mengerjakan apa pun dengan benar. Pikirannya terlalu penuh sampai sulit diurai. Karena itulah, kinerjanya menurun.

Sering stres bahkan depresi. Orang tertekan mudah sekali mengalami stres bahkan depresi. Apalagi jika tekanan hidup terlalu berat, dapat memicu seseorang mengalami gangguan jiwa serius.

Powered by CamScanner

Insomnia. Orang tertekan biasanya sulit tidur. Waktunya dipakai untuk memikirkan sumber masalah. Memikirkan solusi. Sehingga untuk memejam susah.

Sering lelah. Tertekan itu menguras energi tubuh. Pikiran terus bekerja mencari solusi. Bahkan kita juga berusaha mengendalikan diri tidak terbawa emosi membahayakan. Sehingga terkadang orang tertekan sering merasa mudah lelah.

Sakit kepala. Ketika seseorang tidak bisa mengurai masalah dalam pikiran, ia menjadi tertekan. Makin dipikirkan, makin ia tertekan. Maka sangat mungkin menjadikan seseorang sakit kepala.

Kehilangan nafsu makan. Perasaan tidak nyaman yang disebabkan hadirnya tekanan, mampu merampas selera makan. Tidak hanya makan, bisa juga membuat seseorang kehilangan minat melakukan aktivitas seperti biasa.

Otot tegang. Tekanan yang kita hadapi mampu membuat otot tegang. Kita akan susah relaks karena merasa tidak nyaman dengan masalah yang dihadapi.

Powered by CamScanner

Contoh Kasus

Seorang penulis *freelance* terbiasa mengerjakan dua buku sekaligus dalam satu waktu. Kedua buku yang dikerjakan selalu memiliki tenggat waktu bersamaan. Namun, di waktu bersamaan pula, ketika dekat tenggat waktu, masalah dari luar pekerjaan justru datang. Ia baru saja mengetahui fakta kekasihnya berselingkuh. Kabar yang membuatnya sangat terkejut dan merusak *mood*. Padahal tinggal menunggu hari, dua bukunya harus diserahkan ke penerbit.

Pikirannya terasa amat penuh. Ia tidak berselera makan setiap mengingat kekasihnya. Padahal ia harus tetap sehat dan waras untuk dapat menulis. Ia juga kesulitan tidur. Setiap memejam, bayangan wajah kekasih membuat hatinya seperti dicubit. Kesulitan tidur membuat hatinya bungah karena dapat menulis di malam hari tanpa dibebani kantuk. Akan tetapi, yang terjadi kali ini ia kehilangan konsentrasi. Bagaimana ia menulis jika tidak bisa berkonsentrasi? Sementara pekerjaan harus segera selesai. Ia sangat takut bila pekerjaan kacau, karier pun berantakan. Jika karier berantakan, ia harus memulai dari awal lagi membangun kepercayaan klien, yang tentu saja tidak mudah dilakukan. Menghadapi tekanan dari pekerjaan dan hubungan percintaan membuat stres. Ia

Powered by CamScanner

tidak bisa berkonsentrasi mengerjakan apa pun. Ini buruk jika dipertahankan. Untungnya ia sadar.

Setelah merasa tidak sanggup menghadapi tekanan makin membuat sesak, ia mencari pertolongan. Ia mendatangi sahabat untuk meminta saran. Pilihannya tepat. Sahabat yang didatanginya adalah tipe yang mampu membawa hal positif. Ia kembali sembuh karena pikiran negatif menyingkir dari kepalanya.

Dengan pikiran positif terkendali, ia menjadi lebih tenang menghadapi situasi. Ia meluaskan hati untuk sabar dan menganggap masalah yang ada bukanlah hal besar. Dengan demikian, tekanan yang dihasilkan pun ringan. Ia bisa menyelesaikan pekerjaan dan mengurus persoalan dengan si kekasih dengan pikiran dingin.

4 Tipe Manusia Menghadapi Tekanan

Anthony Dio Martin, Master Trainer HR-Excellency-MWS International, mengelompokkan karakter manusia menghadapi tekanan menjadi 4 tipe.

Tipe kayu rapuh. Orang tipe ini sangat rapuh oleh tekanan. Ketika mendapat sedikit saja tekanan dapat membuatnya patah arang. Padahal keseharian kelihatan bagus, tetapi se-

Powered by CamScanner

benarnya rapuh sekali di hatinya. Ia gampang mengeluh ketika mendapat masalah. Cenderung manja dan mudah menangis. Hanya pikiran positif yang dapat menolong.

Tipe lempeng besi. Orang tipe ini mampu bertahan dalam tekanan meskipun sebentar, tetapi akan menyerah jika tekanan makin bertambah. Seperti halnya besi ketika mendapat tekanan besar, ia bisa bengkok. Begitu pun orang tipe ini. Mereka mampu menghadapi tekanan dan bertahan sementara waktu, tetapi tidak dalam kondisi berlarut-larut yang membuat menyerah.

Tipe kapas. Orang tipe ini cukup lentur menghadapi tekanan. Ketika tekanan datang, ia mampu menyesuaikan diri. Begitupun setelah tekanan teratasi, ia mudah kembali ke kondisi semula, dan melupakan semua yang terjadi.

Tipe bola pingpong. Orang tipe ini terhebat dalam menghadapi tekanan. Ia menjadikan tekanan sebagai pemacu. Makin ditekan, ia justru terpacu berpikir kreatif. Seperti bola pingpong, makin ditekan, ia justru memantul lebih tinggi.

Powered by CamScanner

Cara Mengendalikan Tekanan

Temukan sumber tekanan. Untuk memperkecil tekanan mengimpit, temukan dulu sumbernya. Dengan mengatasi masalah satu per satu, tekanan akan berkurang.

Mengakui keberadaannya. Semua orang berpotensi mengalami stres akibat tekanan. Ada banyak hal memicu, yang terkadang tidak bisa dihindari. Apalagi di zaman penuh tantangan seperti sekarang. Maka, salah satu cara mengatasi adalah mengakui keberadaannya. Jangan lari. Apalagi menganggapnya tidak ada. Karena tidak menyadari apa yang kita hadapi sama saja tidak ada solusi mengatasi.

Buatlah prioritas. Setiap makhluk hidup pasti punya masalah dan urusan yang harus diselesaikan. Namun kita harus dapat memilah mana yang harus lebih dulu ditangani, dan mana yang boleh dikerjakan belakangan. Akan besar tekanan datang apabila kita mengerjakan dua hal satu waktu. Terlebih jika tidak tahu mana yang harus didahulukan. Ini mudah menjebak kita pada masalah baru yang makin memperbesar tekanan. Untuk itu, buatlah prioritas hidup. Itu akan mempermudah menangani masalah.

Hentikan menyalahkan diri sendiri. Mungkin Anda punya masalah muncul akibat kesalahan diri sendiri. Namun menyalahkan diri sendiri tidak dapat menyelesaikan masalah. Anda

Powered by CamScanner

justru makin tertekan oleh penyesalan dan lupa cara penyelesaian. Karena itulah, hindari menyalahkan diri sendiri.

Belajar legawa. Legawa dalam KBBI diartikan kondisi menerima keadaan yang menimpa dengan tulus hati, ikhlas, rela. Orang legawa, akan lebih tangguh menghadapi apa pun yang menimpa. Penerimaan ini membuat tekanan terhadap dirinya tidak terasa besar karena yang lebih besar adalah kelapangan hati.

Prioritaskan kenyamanan. Kenyamanan adalah dasar kebahagiaan seseorang. Ketika merasa nyaman, pikiran jadi jernih, dan suasana hati pun bagus. Karena itulah, ketika tertekan suatu masalah, carilah sesuatu yang bisa memberikan kenyamanan. Itu akan membantu mengendalikan tekanan pada diri Anda.

Lakukan meditasi. Tidak ada salahnya melakukan meditasi ketika menghadapi tekanan. Meditasi membuat pikiran lebih tenang. Itu akan membantu mengendurkan tekanan pikiran yang membuat tidak nyaman. Caranya pun murah dan tidak ribet. Anda bahkan bisa melakukannya di mana pun dan kapan pun.

Powered by CamScanner

Melakukan aktivitas yang membuat bahagia. Terkadang tekanan dapat merenggut kebahagiaan. Namun dengan tetap bahagia, kita bisa mengusir tekanan. Minimal mengurangi. Karena itulah, ketika masalah datang membebani, carilah pengalihan dengan melakukan aktivitas yang membuat Anda bahagia. Setelah pikiran cukup stabil, Anda dapat mengatasi masalah yang menjadi tekanan pikiran tersebut.

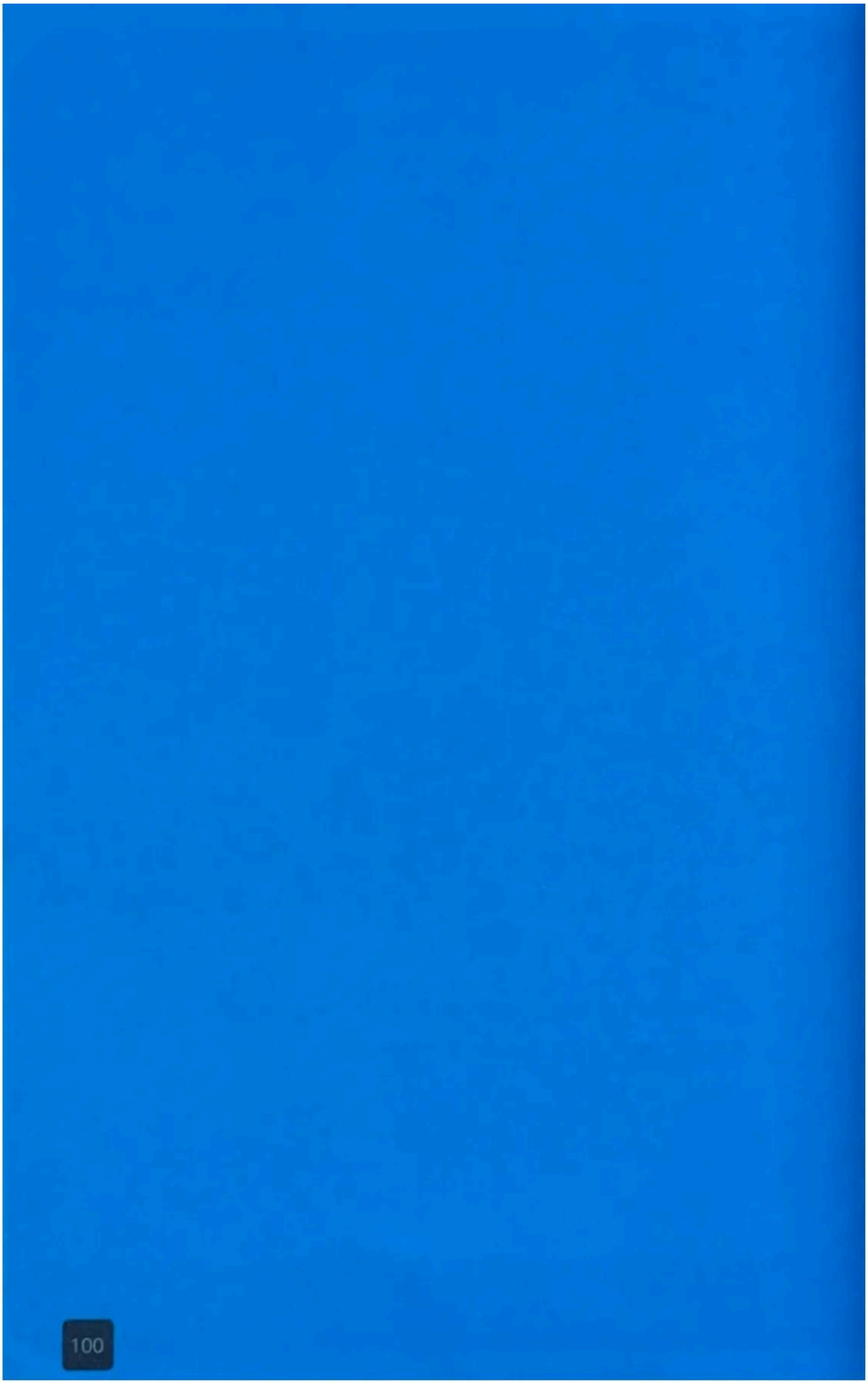
Berpikir positif. Tekanan terkadang menjadi lebih parah bukan karena besarnya masalah, tetapi karena kita membumbui dengan pikiran negatif. Maka dari itu, dalam menghadapi tekanan, kita harus mengedepankan pikiran positif. Itu sangat membantu Anda mengendalikan tekanan merugikan.

Isilah dengan jujur!

(Lembar kejujuran ini upaya membantu Anda menggali masalah. Anda boleh menyobeknya, kemudian disimpan di tempat aman.)

Mampukah Anda mengubah tekanan menjadi tantangan? Bagaimana strateginya?

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

Powered by CamScanner

"Keputusan tepat, menentukan nasib Anda hari ini dan masa depan."

Hidup adalah membuat pilihan. Kita dapat menjalani kehidupan atas satu keputusan dan keputusan lain. Karena itulah keputusan tepat sangat berpengaruh terhadap langkah selanjutnya di masa depan. Sadar atau tidak, sebenarnya setiap hari kita harus mengambil ratusan keputusan. Mulai dari keputusan kecil hingga pilihan sulit. Misalnya ketika menonton televisi. Dalam aktivitas tersebut sebuah keputusan diambil ketika kita memencet *remote*, dan memilih salah satu tayangan yang ada.

Semudah itu mengambil keputusan untuk pilihan sederhana. Namun hidup ini tidak tersusun atas kemudahan-kemudahan saja, bukan? Karena itulah, mengambil keputusan terkadang menjadi tantangan berat, ketika kita dihadapkan hal besar.

Powered by CamScanner

Apalagi jika keputusan yang kita ambil nantinya berdampak serius bagi banyak orang.

Berada dalam situasi sulit ketika dihadapkan dua pilihan besar, memang terkadang membingungkan. Butuh pertimbangan matang menghasilkan keputusan tepat. Sebab jika gegabah mengambil keputusan, dampaknya menjadi penyesalan di kemudian hari. Namun, sayangnya kecenderungan banyak orang lebih senang mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan sesaat, hanya menimbang sulit dan mudah, untung dan rugi. Lalu ia akan mengambil pilihan mudah dilakukan dan menguntungkan baginya. Padahal, keputusan itu membawa kerugian di masa depan. Barulah saat itu kita menyadari dan menyesal.

Kecenderungan banyak orang, lebih senang **MENGAMBIL KEPUTUSAN** mudah dilakukan, tetapi menguntungkan diri.

Menyesali keputusan salah, sebenarnya tidak ada guna. Yang terjadi tidak dapat diulang. Untuk itu, dalam mengambil keputusan harus berhati-hati dan penuh pertimbangan. Yakinlah bahwa keputusan yang Anda pilih adalah terbaik. Karena sejatinya, yang terpenting bukanlah alternatif pilihan, tetapi bagaimana mental bereaksi terhadap pilihan-pilihan tersebut. Apa pun yang kita pilih, jika mental kuat dan positif, se-

Powered by CamScanner

muanya menjadi terbaik. Nah, setelah keyakinan itu muncul, hati akan tenang menghadapi situasi apa pun.

SEBENARNYA, yang terpenting dari membuat keputusan bukanlah alternatif pilihan, **TETAPI KESIAPAN KITA** menyikapi apa pun keputusan yang dibuat.

Contoh Kasus

Seorang atasan perusahaan terkenal tengah menghadapi masalah sulit dipecahkan. Pasalnya, ia harus segera membuat keputusan dari dua pilihan sama berat. Untuk membuat keputusan yang akan berdampak besar bagi banyak orang, ia tidak mau gegabah. Ia betul-betul cermat menganalisis masalah. Ia menahan diri tidak tergesa-gesa memutuskan sesuatu. Ia pun meyakinkan diri apa pun keputusan akhirnya, itu yang akan ia usahakan menjadi terbaik. Maka, dengan keyakinan itulah, ia berani mengambil keputusan besar. Dengan keyakinan bahwa keputusannya tepat, ia berdiri tenang meskipun situasi cukup tegang.

Powered by CamScanner

Strategi Membuat Keputusan

Dinginkan pikiran anda. Mula-mula yang perlu dilakukan ketika menghadapi banyak pilihan adalah mendinginkan pikiran. Dengan pikiran dingin, kita mudah berpikir jernih. Karena hanya pikiran jernih yang dapat menganalisis informasi masing-masing pilihan sehingga menghasilkan keputusan bijak.

Membuat skala prioritas. Jika alternatif pilihan terasa sebanding dan sama penting, tuliskanlah semua itu di sebuah kertas. Tulis dari yang menurut Anda dampaknya paling besar hingga terkecil. Caranya dengan bertanya pada diri sendiri menggunakan sistem sebab-akibat. Jika Anda mengambil A, dampaknya apa? Pertimbangkan dampak keputusan tersebut dengan kebutuhan paling dekat. Dengan menuliskannya di selembar kertas, mempermudah Anda menentukan skala prioritas.

Melakukan analisis SWOT. Untuk membuat keputusan terbaik, Anda bisa melakukan analisis SWOT (*strength, weaknesses, opportunities, threats*), yaitu keunggulan, kelemahan, peluang, dan ancaman masing-masing pilihan. Setelah itu bandingkan semuanya, dan pilih terbaik.

Powered by CamScanner

Dengarkan kata hati. Keputusan yang Anda ambil akan berpengaruh pada kenyamanan hidup. Maka tanyakan pada hati kecil, pilihan mana yang dapat membuat nyaman? Dengan merasa nyaman dan bahagia, apa pun pilihannya itulah paling tepat.

Gunakan logika. Dalam membuat keputusan, akal sehat sangat penting membantu kita berpikir rasional. Jangan mengambil keputusan berdasarkan emosi karena pikiran tidak stabil dapat merugikan.

Bersikap tegas. Menghadapi dua pilihan terkadang membuat bimbang. Namun membiarkan kebimbangan berkuasa pada diri tidak akan menghasilkan apa-apa. Dalam membuat keputusan, harus bersikap tegas. Karena dengan begitu, jelaslah keputusan mana yang tepat dipilih.

Jangan panik. Kepanikan yang muncul saat menghadapi banyak pilihan hanya akan mengacaukan segalanya. Panik membuat konsentrasi hancur. Padahal, konsentrasi sangat dibutuhkan membuat keputusan. Tanpa bisa berkonsentrasi, bagaimana Anda bisa menganalisis benar setiap pilihan yang ada?

Berdiskusi dengan orang terdekat. Berdiskusi dengan orang terdekat akan membantu mengambil keputusan tepat.

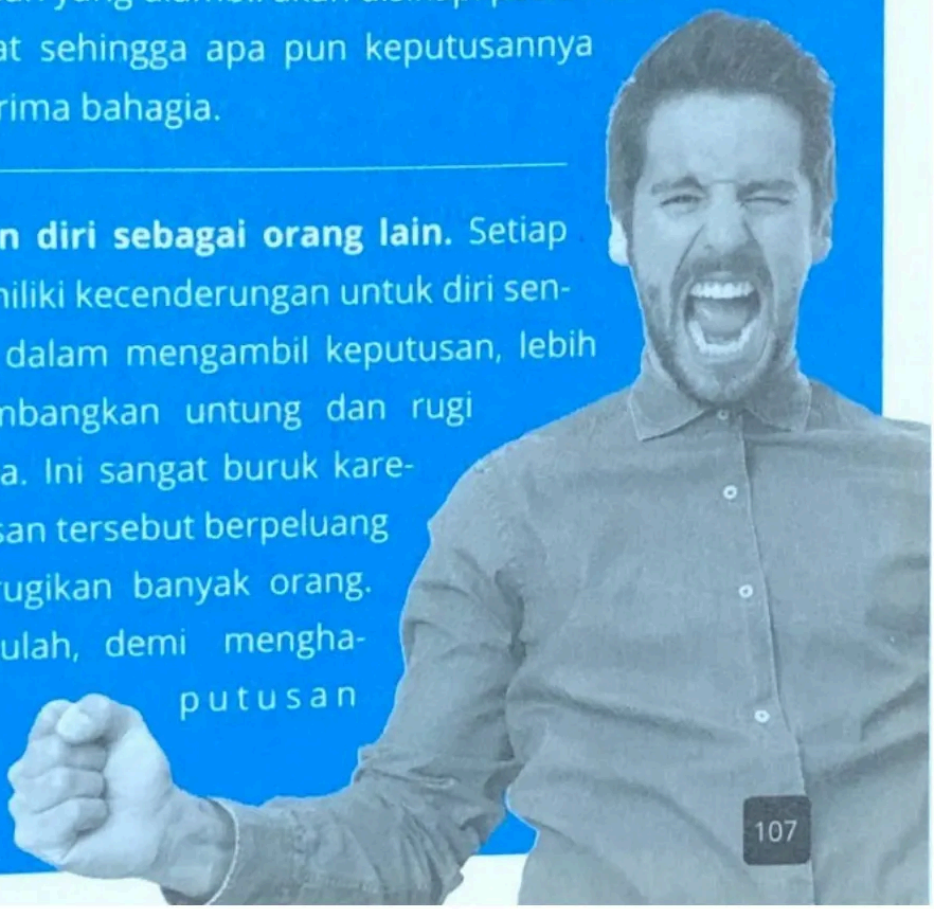
Powered by CamScanner

Sebab orang terdekat yang mencintai Anda akan tulus memberikan nasihat dan saran atas pertimbangan kebaikan.

Meminta saran sang ahli. Masalah yang Anda hadapi, mungkin dialami orang lain. Maka ketika Anda ingin membuat keputusan tepat, mintalah pertimbangan pada sang ahli. Sang ahli di sini bisa mereka yang memang ahli di bidang masalah Anda, atau mereka yang mengalami masalah sama sehingga pengalamannya dijadikan rujukan.

Membuat perjanjian dengan diri sendiri. Saat menghadapi pilihan rumit, buatlah perjanjian dengan diri sendiri terlebih dahulu. Berjanjilah bahwa apa pun pilihan yang diambil, tidak akan membuat kita menyesal berlarut-larut. Berjanjilah bahwa keputusan yang diambil akan disikapi positif dan mental kuat sehingga apa pun keputusannya bisa kita terima bahagia.

Tempatkan diri sebagai orang lain. Setiap orang memiliki kecenderungan untuk diri sendiri. Maka dalam mengambil keputusan, lebih mempertimbangkan untung dan rugi bagi dirinya. Ini sangat buruk karena keputusan tersebut berpeluang besar merugikan banyak orang. Untuk itulah, demi menghasilkan keputusan



Powered by CamScanner

bijaksana, cobalah posisikan diri Anda sebagai orang lain. Pandanglah masalah yang kita hadapi menggunakan kacamata orang lain sehingga bisa mempertimbangkan kedua belah pihak, untuk dapat menghasilkan keputusan tepat.

Jangan takut salah. Setiap orang punya peluang sama besar melakukan kesalahan saat membuat keputusan. Jadi Anda tidak perlu takut salah. Karena ketakutan berlebih akan menghidupkan kebimbangan besar. Ambillah keputusan dengan berani karena apa pun keputusannya, selalu ada risiko menuntut tanggung jawab.

Bergerak tanpa tergesa-gesa. Ingatlah, kita mengambil keputusan bukan untuk tergesa-gesa menyelesaikan masalah, tetapi *goal*-nya adalah apabila keputusan bermanfaat bagi semua. Maka bergeraklah hati-hati. Jangan tergesa-gesa bersikap jika itu akan membuat keputusan menjadi tidak tepat.

Nah, demikianlah strategi yang dapat Anda aplikasikan untuk membuat keputusan bijak. Dengan menggenggam keputusan tepat, hati diliputi ketenangan. Itulah tujuan yang kita cari. Namun, bila semua strategi ini dirasa belum membuat tenang, Anda bisa membuat rencana cadangan. Rencana cadangan dibutuhkan untuk berjaga-jaga bila ternyata keputusan yang diambil menimbulkan sesuatu yang tidak diharapkan. Dengan memiliki *plan* B, hati lebih tenang karena memiliki solusi lain menyikapi kasus.

Powered by CamScanner

Isilah dengan jujur!

(Lembar kejujuran ini upaya membantu Anda menggali masalah. Anda boleh menyobek, kemudian disimpan di tempat aman.)

Saya dilema membuat keputusan. Inilah daftar pilihan yang harus saya ambil salah satunya:

_____

Tujuan saya membuat keputusan adalah

_____

Penghalang yang mengganggu saya membuat keputusan

_____

Apa prioritas utama saya membuat keputusan di kasus ini?

_____

Saya melakukan analisis SWOT terhadap masalah ini:

Pilihan pertama, yaitu

_____

Powered by CamScanner

Kelemahannya:

_____

Keunggulannya:

_____

Peluangnya:

_____

Ancamannya:

_____

Pilihan kedua, yaitu

_____

Kelemahannya:

_____

Keunggulannya:

_____

Peluangnya:

_____

Powered by CamScanner

Ancamannya:

_____

Pilihan ketiga, yaitu

_____

Kelemahannya:

_____

Keunggulannya:

_____

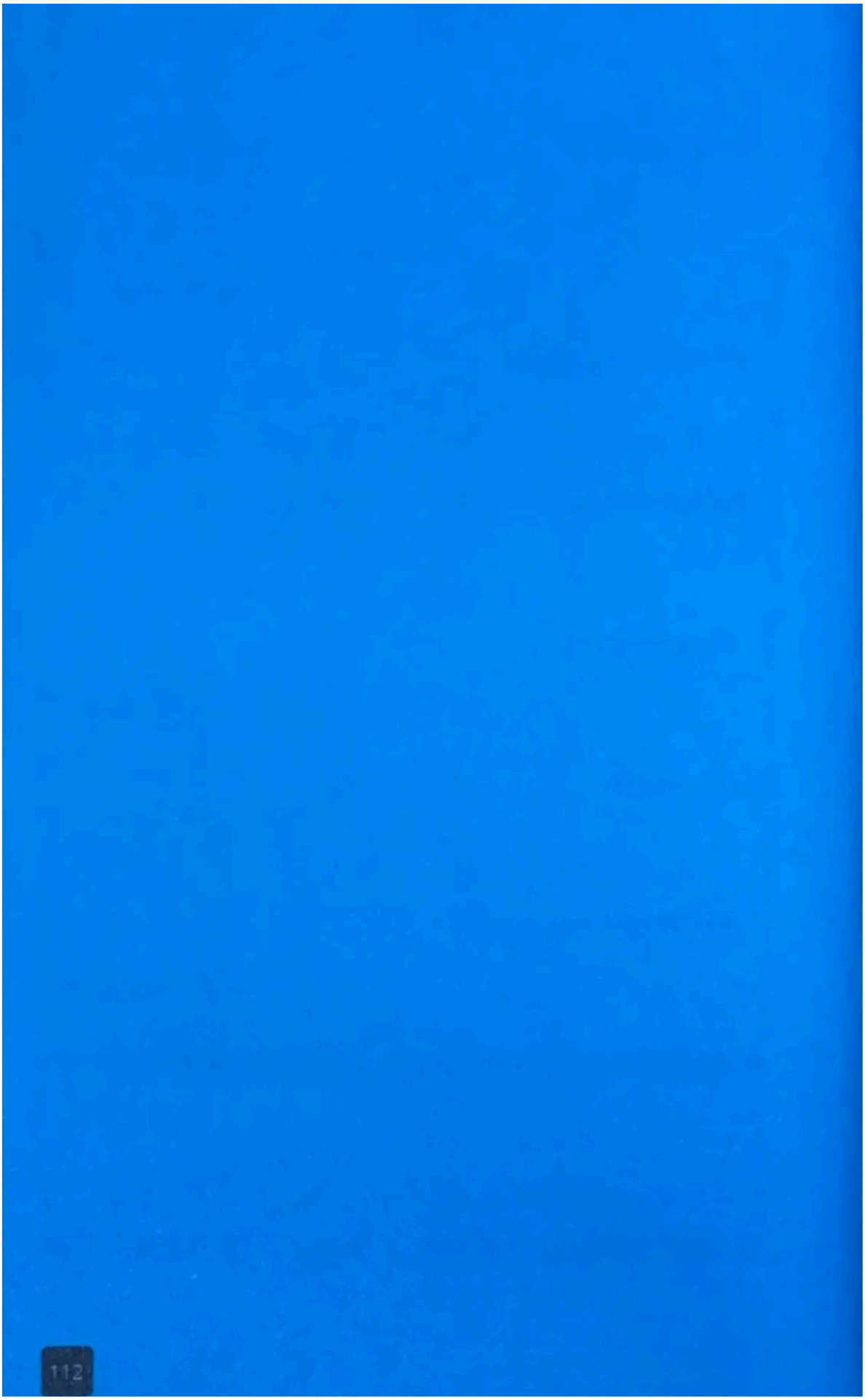
Peluangnya:

_____

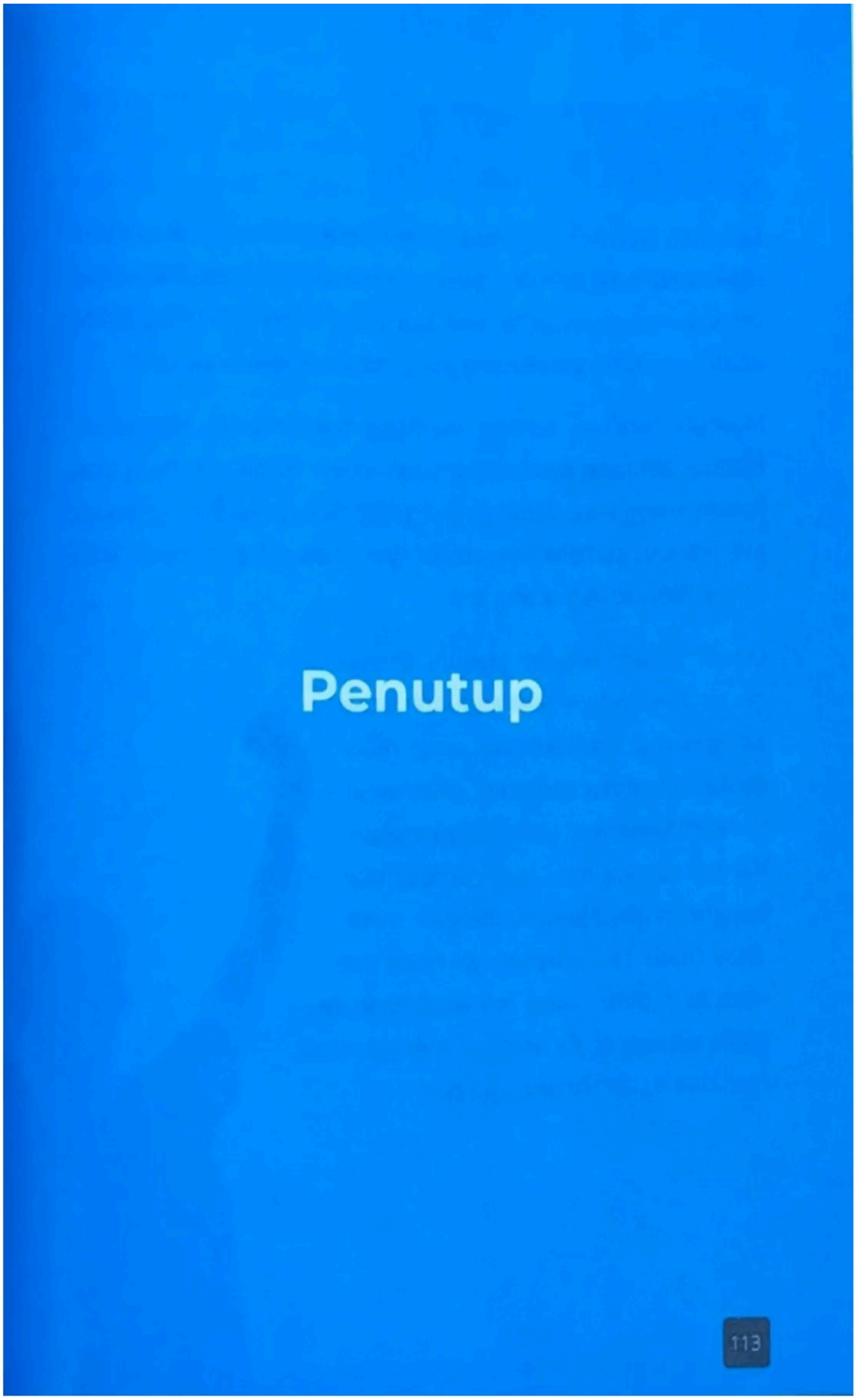
Ancamannya:

_____

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner

Bersikap Tenang sebagai Pemenang

Selamat. Jadilah orang berbahagia apabila Anda mampu mengendalikan diri sendiri dalam bersikap. Termasuk bersikap tenang menghadapi situasi apa pun. Karena artinya, Anda adalah seorang pemenang yang memenangkan ego diri.

Mampu bersikap tenang memang tidak mudah dilakukan. Namun seorang pemenang tidak akan menyerah mengusahakan keinginan. Apalagi jika yang diperjuangkan tersebut merupakan perubahan positif, yang akan berdampak baik untuk dirinya dan orang lain.

Untuk itulah, jangan pernah menyerah meski perubahan menghadapi jutaan penghalang dan tujuan yang diharapkan ternyata membutuhkan waktu lebih lama dari yang dibayangkan. Karena semua hal butuh proses dan pengorbanan. Namun, dengan membaca buku ini, sebenarnya Anda memasuki 7 pintu yang menyuguhkan rahasia supaya Anda berhasil menaklukkan masalah dalam situasi apa pun.

Powered by CamScanner

Jangan khawatir, Anda pasti berhasil. Tanamkan keyakinan itu pada diri Anda karena seorang pemenang harus yakin pada diri sendiri. Namun apabila Anda merasa keberhasilan itu mustahil, tutuplah buku ini, jangan lakukan apa pun, dan anggaplah yang Anda baca ini adalah omong kosong dari seorang penulis pembual.

Powered by CamScanner

Daftar Pustaka

Buku

Paramitha, Erika. 2014. Inikah Aku? Yogyakarta: Rona Publishing.

Elfiky, Ibrahim. 2009. Terapi Berpikir Positif. Jakarta: Penerbit Zaman.

Munadi, Imam. 2011. Unlimited Happiness. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Lim, Billi P.S. (Alih bahasa oleh Suharsono). 2003. *Berani Gagal*. Jakarta: Delapratasa.

Situs internet

https://solusik.com/mengenal-diri-sendiri/

https://id.wikihow.com/Mengenal-Diri-Sendiri

https://www.sehatq.com/penyakit/depresi?utm_source=GoogleAds&utm_medium=CPC&utm_campaign=penyakit-&gclid=Cj0KCQjwp5_qBRDBARIsANxdcinJwvDAQIX0kh-

Powered by CamScanner

Dnsx0EzuRLjD4pi7Aj89sKJwmTnBrP7IZun4AvjyoaAtadE-ALw_wcB

https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-2166995/jangan-dibiarkan-6-masalah-batin-ini-bisa-picu-penyakit-fisik-

https://jambi.tribunnews.com/2016/08/27/ini-beberapa-sebab-seseorang-mengalami-tekanan-pikiran

https://www.anthonydiomartin.com/4-tipe-manusia-menghadapi-tekanan-hidup/

https://www.seputarpengetahuan.co.id/2018/05/pengertian-potensi-diri-jenis-ciri-ciri-pengembangan.html

http://riliv.co/rilivstory/serangan-panik-dan-4-cara-mengatasinya/

https://id.wikihow.com/Mengatasi-Masalah-dalam-Hidup

https://id.wikihow.com/Membangun-Pengendalian-Diri

https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-2166995/jangan-dibiarkan-6-masalah-batin-ini-bisa-picu-penyakit-fisik-

https://lifestyle.kompas.com/read/2018/09/19/060600520/8-manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-mental-dan-fisik?page=all

https://www.sehatq.com/penyakit/depresi?utm_source=GoogleAds&utm_medium=CPC&utm_campaign=penyakit-&gclid=Cj0KCQjwp5_qBRDBARIsANxdcinJwvDAQIX0kh-Dnsx0EzuRLjD4pi7Aj89sKJwmTnBrP7IZun4AvjyoaAtadE-ALw_wcB

https://arryrahmawan.net/cara-baru-mengatasi-tekanan-hidup/

Powered by CamScanner

https://lifestyle.kompas.com/read/2015/08/02/194300220/Orang.yang.Tenang.dan.Santai.Cenderung.Berdaya.Ingat.Tajam
https://feed.merdeka.com/trend/5-manfaat-diam-yang-wajib-anda-ketahui-160822m.html
https://arryrahmawan.net/5-tips-menentukan-pilihan-hidup/
https://cintalia.com/kehidupan/tips-kehidupan/cara-membuat-keputusan
https://www.idntimes.com/life/inspiration/stella/lakukan-waktu-bingung-ambil-keputusan/full
https://lifestyle.kompas.com/read/2011/08/09/14155843/4.Langkah.Membuat.Keputusan.yang.Lebih.Cerdas
https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/tips-membuat-keputusan/
https://feed.merdeka.com/trend/5-manfaat-diam-yang-wajib-anda-ketahui-160822m.html

Sumber Gambar

Gambar 1: www.daveburchett.com
Gambar 2: www.goodyfeed.com
Gambar 3: www.bcgsearch.com
Gambar 4: www.livescience.com
Gambar 5: www.mrsmindfulness.com
Gambar 6: www.stanforddaily.com
Gambar 7: www.khazanahalquran.com

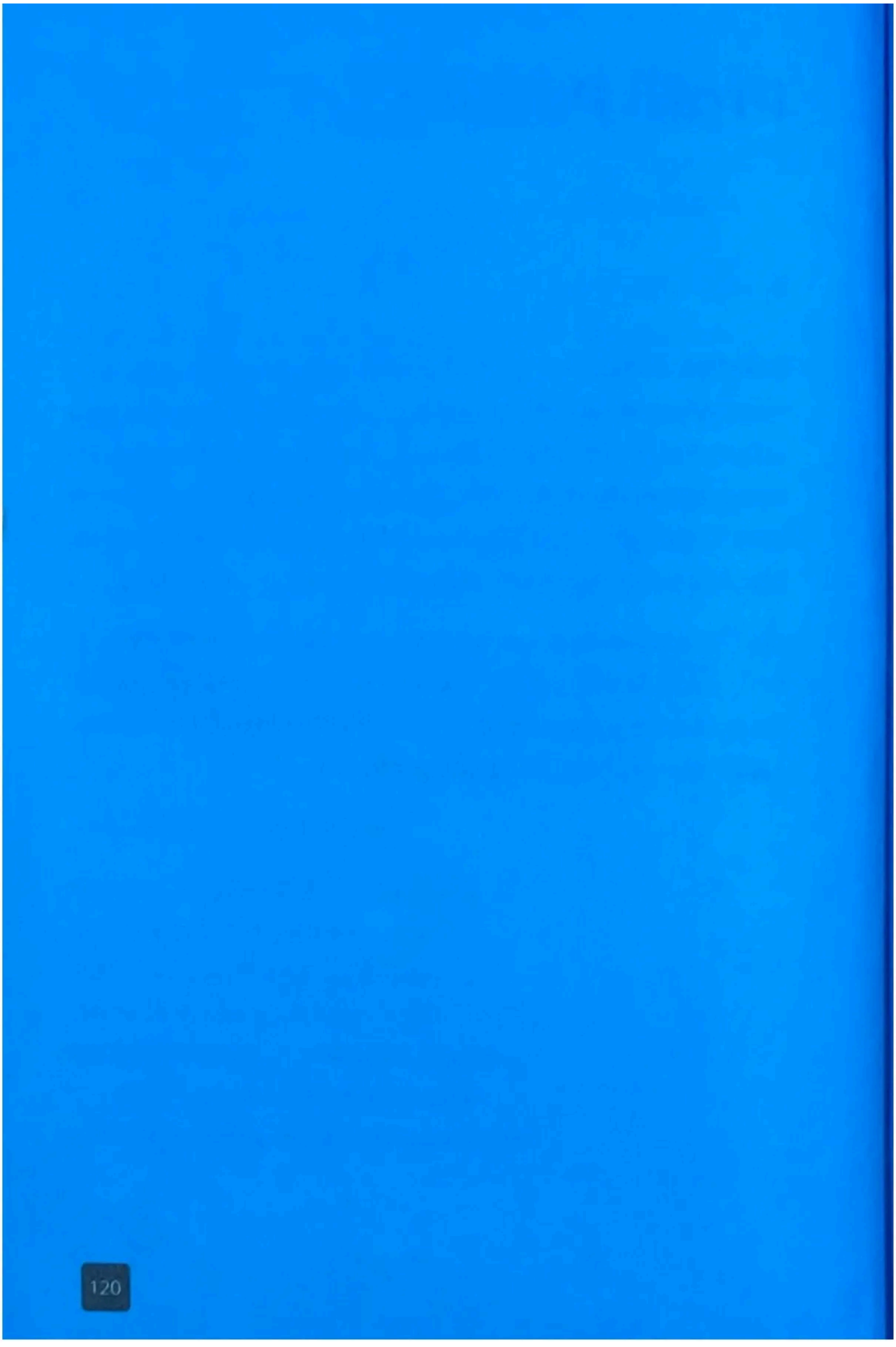
Powered by CamScanner

Profil Penulis

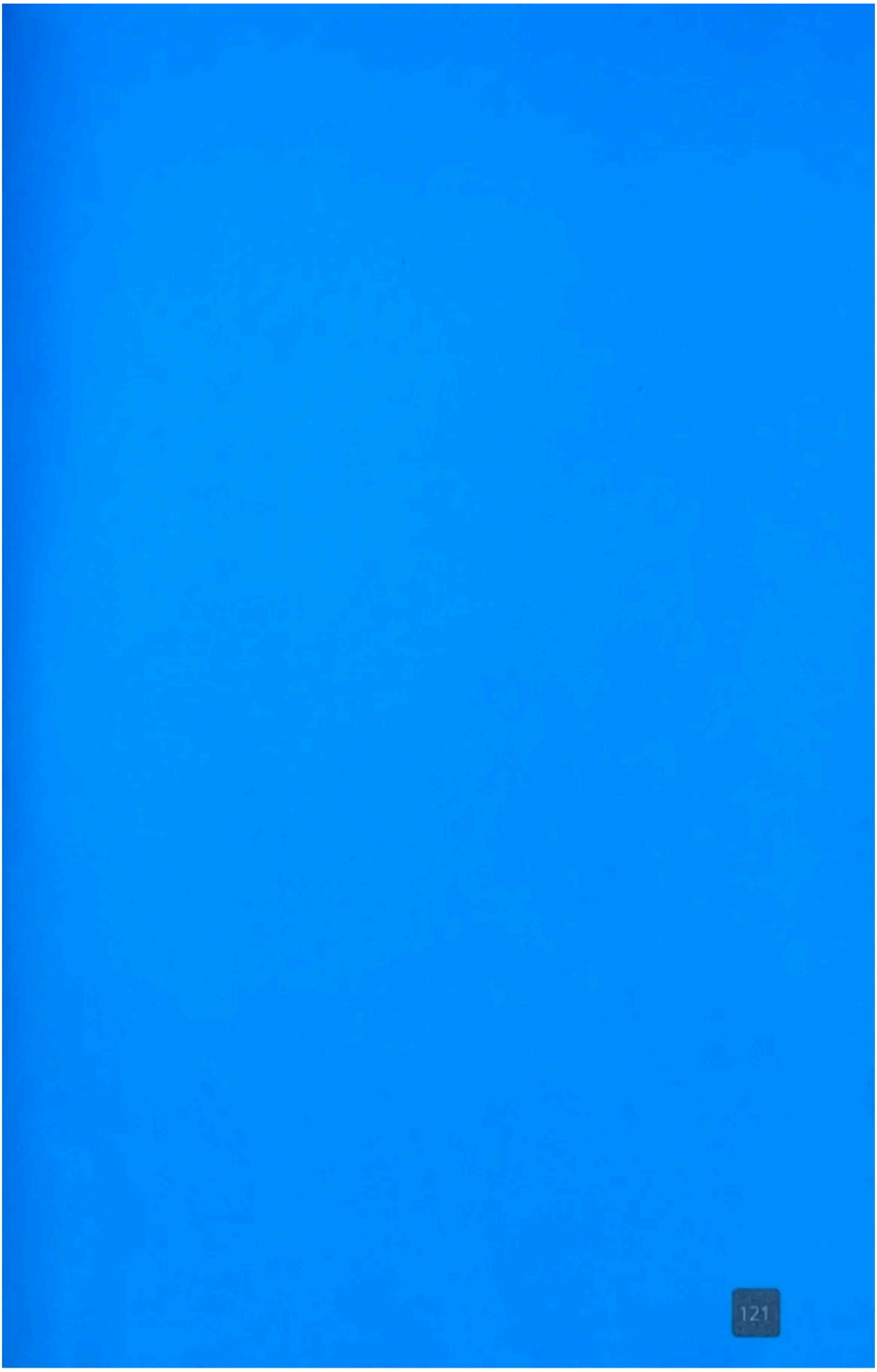
Sabrina Arra, lahir di Balikpapan pada Januari 1986. Menyelesaikan studi terakhirnya di jurusan Akuntansi salah satu universitas di Semarang. Dulu, saat kuliah, penulis memulai karier kepenulisan dengan menulis di berbagai penerbit di Kota Yogyakarta. Pengalaman sebagai pegiat literasi itulah, bekal dan tabungan pengetahuan menjadi penulis ulung.

Buku-buku bertema motivasi, agama, dan *entertainment* adalah bacaan favorit penulis. Bahkan sejauh ini, ia terbilang giat meng-*update* perkembangan referensi di bidang ilmu komunikasi dan psikologi pengembangan diri.

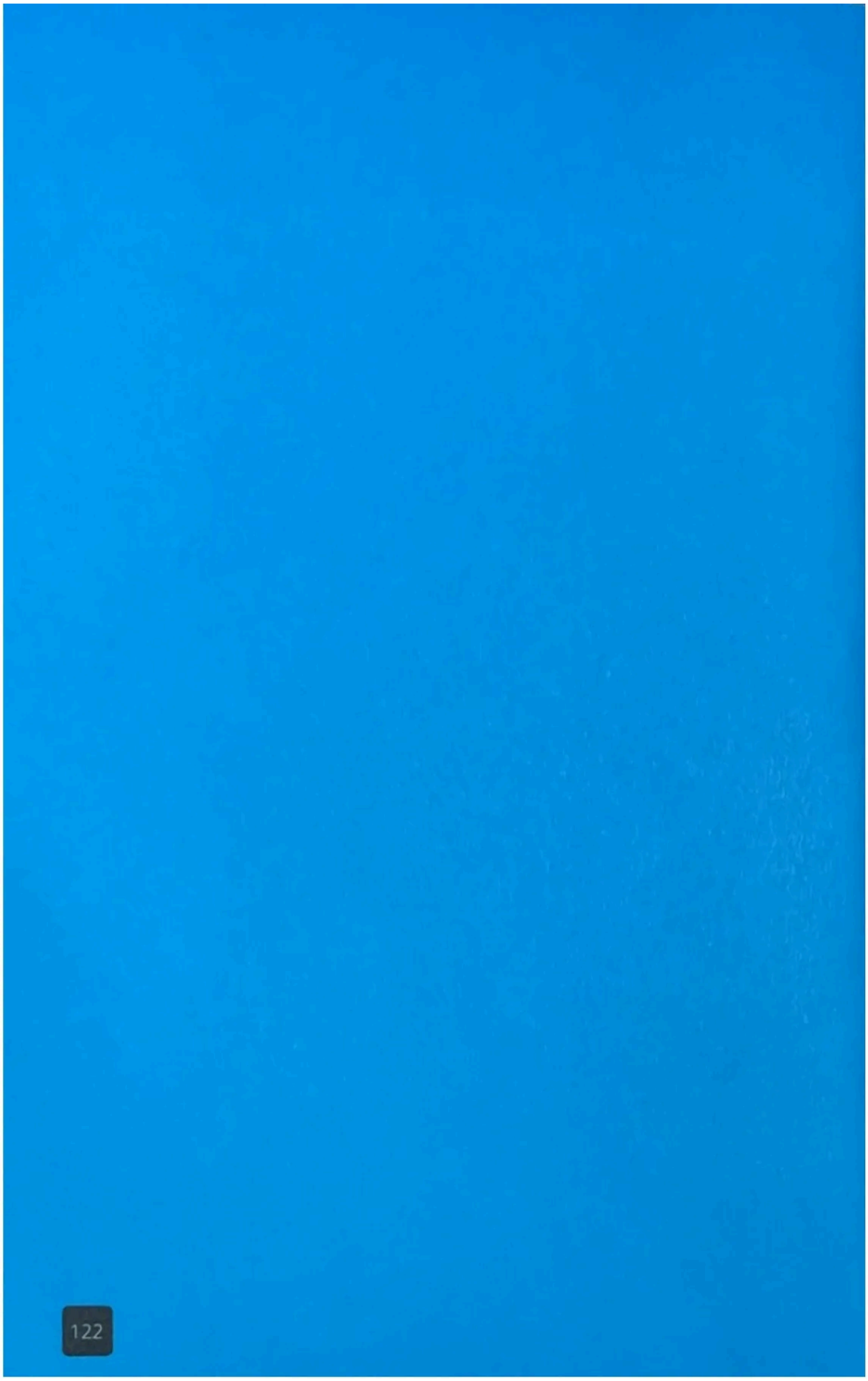
Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner



Powered by CamScanner